



COSTA DEL SOL

**PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU**

PATRONATO PROVINCIAL DE TURISMO DE LA COSTA DEL SOL

Plaza del Siglo, 2

29015 Málaga

Teléfono: (+34) 952 12 62 72

E-mail: info@visitacostadelsol.com

Web: www.visitacostadelsol.com

Málaga

Sol y Gastronomía

“Recetas Populares”



Guía Turística nº 6



Andalucía

IBERIA

renfe

AVE



Disponible en:

www.visitacostadelsol.com

Versiones en español, inglés, francés y alemán

Patronato Provincial de Turismo de la Costa del Sol

Prólogo

Es imposible pensar en la vida de un malagueño, andaluz o español, sin el tapeo que le es absolutamente necesario en la pacífica convivencia con el resto de los humanos. Tenemos hermosas costumbres en esta tierra que forjan el carácter costasoleño. Entre esas costumbres está la del diálogo, y los motivos que buscamos para encontrar ese diálogo normalmente son dos, el café, es decir, tomar un café, y el tapeo. De lo primero hablaremos en otra ocasión, y en esta entrada me centraré en esa pequeña muestra gastronómica que es la tapa. La tapa es el motivo idóneo para hacer amigos, discutir los goles del último partido, contar historias de la mili o lo que es muy típico en los malagueños, hablar de Semana Santa. Cualquier tema es bueno y especialmente si en él empiezan a intervenir las personas que están a nuestro alrededor, porque de por sí somos abiertos y dicharacheros, cuando queremos hablar de algo y no queremos que se entre el círculo más cercano que haya en nuestro trabajo, solemos invitar a nuestro interlocutor a una tapita en nuestro bar habitual, porque eso sí, también tenemos nuestros bares y nuestros restaurantes de cabecera.

Lo que hoy a través de estas líneas les propongo es un ramillete de recetas escogidas de los establecimientos que han participado en los distintos Festivales de la Tapa en Málaga, el más antiguo que nosotros sepamos e incentivador de toda España.

Estos establecimientos nos ofrecen algunas tapas que han sido premiadas en el Festival y otras de reconocido prestigio entre los clientes, que seguro les van a encantar. Las recetas están hechas por profesionales que llevan años conociendo los gustos de los clientes, muchos de ellos, ni siquiera nombrados, ni han salido en ninguna publicación de índole gastronómica, sólo tienen el premio diario y constante de reconocimiento de su clientela, que es necesariamente muy entendida en la materia de ahí su repetición de seguir degustando las exquisiteces de su hostelero de cabecera como ya dije antes.



Estas recetas constituyen una singular muestra de la cocina popular, son la versión de cocineros y cocinillas anónimos que le dan su toque especial al plato y que engancha a los paladares más exquisitos, éstas son como cabría decir en esta tierra las AUTÉNTICAS, las de verdad, tienen un éxito contrastado y en algunos casos hasta apabullante y utilizamos esta palabra para definir la dificultad de pedir una tapa en algunos de estos establecimientos que se suele hacer desde una segunda o tercera fila en el mostrador, pidiéndola de viva voz, en un tono más alto de lo habitual y apoyando esta petición con gestos ostensibles que le indiquen al camarero la cantidad y calidad de lo que esperamos.

Les estoy ofreciendo en definitiva una amplia ruta del tapeo por la provincia de Málaga entre los establecimientos más consolidados de la Costa del Sol.

Como toda buena receta también tienen su secreto, si se fijan, son varias las que no contienen cantidades que les faciliten la labor de llevarlas a cabo, pero les animo a practicar de dos formas: Pruébenlas en los establecimientos y traten de hacerlas en sus casas, añadiendo ese toque que usted sin duda lleva dentro.

Bienvenidos a las tapas de la Costa del Sol.

Rafael Prado Salas,
Presidente de la Asociación de Empresarios
Hosteleros de la Provincia de Málaga



Índice

Recetas Populares

• PRIMEROS PLATOS

- Ensaladas ... 7
- Guisos y cazuelas ... 10
- Sopas calientes ... 22
- Sopas frías ... 33
- Verduras ... 36
- Varios ... 42

• SEGUNDOS PLATOS

- Carnes ... 52
- Pescados ... 67
- Varios ... 81

• POSTRES

- Postres ... 84

PATRONATO PROVINCIAL DE TURISMO DE LA COSTA DEL SOL
Plaza del Siglo, 2
29015 Málaga
Teléfono: (+34) 952 12 62 72
E-mail: info@visitacostadelsol.com
Web: www.visitacostadelsol.com

Guía realizada en colaboración con AEHMA
(Asociación de Empresarios Hosteleros de la Provincia de Málaga)



Primeros platos.

• ENSALADAS

- Cóctel de aguacates con gambas y alcaparras
- Ensalada de huevas
- Ensalada malagueña

• GUISOS Y CAZUELAS

- Almejas a la malagueña
- Arroz a la marinera
- Arroz caldoso con bacalao
- Berza malagueña
- Cazuela de fideos con coquinas
- Cocido malagueño
- Gachas
- Manitas de cerdo al vino de Málaga
- Menestra a la rondeña
- Migas cortijeras
- Papas a la malagueña
- Potaje de garbanzos

• SOPAS CALIENTES

- Emblanco de pescado
- Gazpachuelo
- Maimones
- Sopa cachorreña
- Sopa de champiñones con pan de los montes
- Sopa de espárragos trigueros
- Sopa de queso con boletus y espárragos verdes trigueros
- Sopa de rape
- Sopa de tomate
- Sopa perota
- Sopa Viña AB

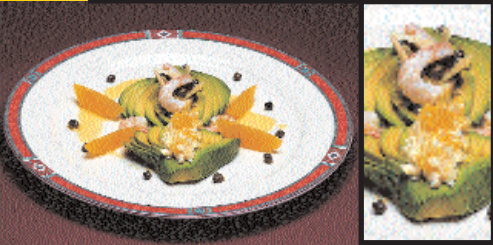
• SOPAS FRÍAS

- Ajoblanco
- Porra Antequerana
- Porra Los Hidalgos

• VERDURAS

- Alcachofas rellenas
 - Alcachofas rellenas de presa ibérica con calabacín y berenjenas al aroma del vino de Málaga
 - Berenjenas rellenas
 - Espárragos fritos con miel de caña
 - Pastel de berenjena
 - Pencas de acelga al estilo La Cepa
- ## • VARIOS
- Boquerones al ajillo
 - Chorizos de Arriate
 - Croquetas de piñones
 - Fideos con pollo a la alegría
 - Fideos tostados con alioli de piquillo y langostinos fritos
 - Huevos a lo bestia
 - Revuelto del Obispo
 - Spaghetti a la puttanesca
 - Tortilla de pan rallado

CÓCTEL DE AGUACATES CON GAMBAS Y ALCAPARRAS



DESCRIPCIÓN

Los aguacates se cultivan pródigamente en las tierras cálidas y templadas de Málaga y han llegado a constituir uno de nuestros productos más característicos.

Un piadoso agricultor que los cultiva en Algarrobo supo que al Papa Juan Pablo II le agradaba mucho comerlos y, durante años, hizo llegar a la mesa del Pontífice cajas del fruto malagueño, valiéndose de la intermediación de la periodista Paloma Gómez Borrero. La Secretaría de Estado del Vaticano ha retribuido con las bendiciones apostólicas al generoso algarrobeño.

El aguacate, familiar del laurel, procede de América Central. Ya los aztecas lo cultivaban y hacían comercio con este fruto. Hernán Cortés conoce por primera vez el aguacate en 1519 y, poco a poco, va llegando a las Islas Canarias y otros lugares de la Península, hasta que en fechas relativamente recientes, comienza a constituir en las provincias de Málaga y Granada una de sus más productivas labores, gracias al propicio clima de algunas de sus zonas. Hoy día, ya forma parte importante de la cocina malagueña.

PREPARACIÓN

-Se lavan los aguacates con agua tibia y una vez secos, se parten por la mitad (a lo largo) y se les retira el hueso cuidadosamente.

-A unas gambas peladas se les añade zumo de limón y se dejan reposar un rato. A continuación, se les agregan tiras de queso (que no sea de los fuertes) y las alcaparras.

- Se hace una mezcla con todo lo anterior y se rellenan con ella los huecos de una parte de los aguacates cortados.

-Se prepara otro relleno con los huevos duros picados, cebolletas y unos gajos de naranja, pelados y partidos por la mitad. Esta mezcla se coloca sobre los huecos de los restantes aguacates cortados.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 aguacates, 1/2 Kg de gambas, 200 gr de queso, 100 gr de alcaparras, 1 limón, 2 naranjas, 1 cebolleta, 2 huevos.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: 1 hora.
Coste: Medio.
Dificultad: Media.

eNSALADA DE HUEVAS

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Esta ensalada es típicamente malagueña y más propia de bares y ventas que de restaurantes. Hasta hace poco era una de las tapas que, sin previa solicitud, se servía como acompañamiento de la bebida.

Lo más apropiado es que las huevas sean de pescada, como se denomina a la merluza en nuestras costas. Sin embargo, se pueden utilizar también huevas de otros pescados.

El aliño anotado debe ser abundante en aceite y en una receta andaluza se indica que el mismo puede usarse para el pulpo cocido, diferenciándolo así claramente del pulpo de feria que tan profusamente se sirve en Galicia.

Aunque las huevas malagueñas son ciertamente un manjar exquisito, no han tenido la misma suerte que las del esturión.

PREPARACIÓN

- Se lavan las huevas con agua fría. Se cuecen en agua hirviendo, a la que anteriormente se habrá incorporado un poco de vinagre y sal. (Es preciso echarlas justo cuando el agua esté hirviendo, porque si se hace antes, revientan).

- Se dejan enfriar y se cortan en rodajas de un centímetro de grosor.

- Aparte se prepara un picado de tomate, pimiento y cebolla, que se remueve con abundante aceite y vinagre, y se vierte sobre las huevas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1,5 kg de huevas, 4 tomates, 2 pimientos, 1 cebolla, aceite, vinagre, sal.
Temporada: Primavera-verano.
Tiempo: 45 minutos.
Coste: Bajo.
Dificultad: Baja.



DESCRIPCIÓN

La ensalada malagueña forma parte de la cocina tradicional de esta tierra y en las manos de este restaurador adquiere un valor inesperado. Esta ensalada sigue siendo plato cotidiano en las mesas familiares, en los bares de tapas y en los restaurantes, pero en este establecimiento le dan un valor distinto que le añade la personalidad y la categoría que necesita para codearse con otros afamados platos nacionales e internacionales. Es una ensalada fresca consistente y llena de sabores fuertes y agradables, muy en consonancia con la dieta mediterránea. Es toda una delicia poder degustar este plato a la orilla del mar, en Santiago de Marbella, como le solemos llamar por aquí.

PREPARACIÓN

- Para la patata mortero, se asa una patata, se aplasta con un tenedor y se aliña con mantequilla, aceite, sal y pimienta.
- Se pela una naranja, se le sacan los gajos y se reservan.
- Para el bacalao, se introduce en un aceite que esté a 70° y cuando el interior del bacalao alcance los 54° se saca. Para el plato se seleccionan las lascas lo más enteras posibles.
- Para el puerro frito, se frie un puerro y se corta la parte blanca en juliana.
- Para el pil pil, se reserva la gelatina y el aceite de confitar el bacalao y se emulsiona.
- Para la reducción de Módena, se calienta el vinagre de Módena y se le añade glucosa. Se deja

reducir.

- Para la espuma de cítricos: se añade el agua al zumo de cítricos y se pone a calentar, se añade la gelatina previamente hidratada y se remueve hasta que se derrita. Se mete en un sifón cuando esté frío y se le pone dos cargas de aire.
- Para el montaje se usa un molde metálico donde se pone la patata mortero en el fondo (un dedo de altura) después los gajos de naranja cubriendo la patata y finalmente el bacalao confitado. Se hace un dibujo con la reducción de Módena a modo de decoración, se salsea el bacalao con el pil pil y se añade la espuma de cítricos.

CONSEJO

Lo último que debemos poner es la espuma de cítricos para que esté el menor tiempo posible en el plato hasta que llegue al cliente y evitar así que se baje. Debemos tener en cuenta al hacer la reducción de Módena que al enfriarse espesará considerablemente. Deberemos retirarlo del fuego cuando nos parezca que aún está líquido para que se enfríe y consigamos el espesor deseado.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Santiago

Paseo marítimo, nº 5

Marbella

Teléfono: 952 770 078

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 patatas medianas, 2 naranjas de mesa, 150 gr de bacalao, 1 puerro (sólo parte blanca), aceite (cantidad suficiente), 250 ml de vinagre de Módena, 50 gr de glucosa, 800 cc de zumo cítrico (70% limón, 30% naranja), 200 cc de agua, 3 hojas de gelatina.
Temporada: Primavera.
Tiempo: Medio.
Coste: Bajo.
Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

En Málaga no siempre han sido bien apreciadas las almejas. Las pequeñas, que en algunos lugares se llaman "chirlas", sirvieron para calificar a un barrio cuyos habitantes eran considerados de poco fuste. Se decía que eran del "chupa y tira", indicando así la precariedad de su alimentación. Ahora, por fortuna, las cosas son de otra manera.

Nuestra receta es de gran simplicidad y, aunque parecida a la de "almejas a la marinera", difiere de ella, puesto que ésta última, muy popular especialmente en Galicia, lleva vino blanco y pan rallado, lo que la hace de mayor consistencia.

PREPARACIÓN

- Se lavan muy bien las almejas para que no quede ni rastro de arena.
- Se colocan en una cazuela a la que se añade cebolla, ajo y perejil, todo ello picado en trocitos. Se espolvorea con harina, pimentón, sal y pimienta y se pone al fuego hasta que se abran las almejas y estén tiernas.
- Se sirven muy calientes, en el mismo recipiente en que se han preparado.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1kg de almejas, 1 cebolla, 1 ajo, perejil, 1 vaso pequeño de harina, pimentón, aceite, sal y pimienta.
Temporada: Otoño-invierno.
Tiempo: 45 minutos.
Coste: Medio.
Dificultad: Media.

aRROZ A LA MARINERA



DESCRIPCIÓN

Casa Pedro es de los pocos restaurantes antiguos y señeros que quedan en la capital de la Costa del Sol. Situado a la orilla del mar en el conocido y particular barrio de El Palo, inició su andadura como merendero pegado al mar y en días de marejada tenía que cerrar parte de sus salones al ser invadidos por las olas. Este restaurante revitaliza la zona y da paso a un sinfín de establecimientos que al cobijo de la fama de esta casa desarrollaron sus conocimientos hosteleros para gozo de quien tenemos la suerte de comer en ellos. Este arroz a la marinera fue primer premio en uno de nuestros ya conocidos festivales de la tapa, es sabrosísimo y fácil de comer. Todo está pelado sólo hay que poner el apetito y un buen caldo con el que acompañarlo.

Si viene por Málaga no dejen de ir a Casa Pedro, los platos malagueños son allí una costumbre.

PREPARACIÓN

- Se pone el aceite en la paellera a calentar y se agrega el cerdo troceado. Se rehoga bien y se añade el ajo picado hasta que coja color. Se pone el pimiento picado, se deja un minuto y se añade el tomate troceado. Se rehoga bien y se ponen los calamares troceados. Se añade el vino y se reduce. Se pone el pimentón, el azafrán y el arroz. Se rehoga todo muy bien, se añade sal y se cubre con el caldo de pescado.

- Se da un hervor fuerte y se sigue a fuego lento. Se añaden por último los mejillones y las gambas y se deja reposar 5 minutos.

CONSEJO

Rehogar muy bien el arroz y añadir el caldo de pescado muy caliente.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Casa Pedro

C/ Quitapenas, nº 57

Málaga

Teléfono: 952 290 013

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 cucharadas de aceite de oliva, 200 gr de presa de cerdo, 3 dientes de ajo picados, 2 pimientos verdes, 2 tomates grandes, maduros y pelados, 200 gr de calamares, 8 mejillones, 200 gr de gambas frescas, 1 copa de vino blanco, ½ cucharada de pimentón, 2 sobres de azafrán, 800 gr de caldo de pescado, 400 gr de arroz, sal.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

aRROZ CALDOSO CON BACALAO



DESCRIPCIÓN

La nota malagueña de este plato radica en que sea caldosos. En Málaga, puede que debido a la suavidad de su clima, se hacen más livianos platos como éste y otros como el cocido, que se diferencia del madrileño precisamente por esta misma cualidad.

El arroz es un cereal introducido en Europa por los griegos que se extendió rápidamente por toda la cuenca mediterránea. Puede decirse que hay una auténtica 'cocina del arroz', capitaneada en España por la paella, que es tanto como decir 'en sartén'.

Aunque Málaga no es ajena a los preparados que tienen el arroz como base, hay que reconocer que la popularidad del mismo ha correspondido al Levante.

En Málaga también se prepara un arroz hecho con caldo de pescado, tomate, patatas, azafrán, aceite, ajos y sal, que resulta delicioso, ya que conserva el sabor y aroma mediterráneos.

PREPARACIÓN

- Se doran en aceite de oliva los ajos bien picados; a continuación, se agregan la cebolla, el pimiento y los tomates, todo cortado en trozos pequeños.

- Cuando se termina de rehogar, se le añade agua y azafrán, clavo, sal y pimienta y por último, vino blanco.

- Al romper a hervir, se le echa el arroz. Cuando se considere que está casi en su punto, se le colocan unos medallones de bacalao desalado.

- Se le añade un poco más de vino blanco y se deja al fuego unos minutos más. Se retira del fuego y se deja reposar unos minutos.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 400 gr de arroz, 200 gr de bacalao, 1 cebolla, 1 pimiento, 2 tomates, 1/2 l. de vino blanco, aceite de oliva, azafrán, clavo, pimienta, sal, ajos y agua.

Temporada: Olotno-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

Las berzas son propias de Andalucía, y Málaga, no podía quedarse atrás. Su identidad se deduce de las coles, las berzas y los garbanzos.

En Sevilla existe el cocido de tagarninas (garbanzos, papas, tagarninas, chorizo, morcilla, tocino veteado, magro, etc.); en Córdoba, la olla con habichuelas y perdiz; en Huelva, el puchero blanco; en Cádiz, la berza serrana; en Jaén, el potaje de habichuelas. Y, dentro de cada uno de estos cocidos, hay variedades nacidas no sólo del gusto de cada cual, sino de los productos que se tienen a mano o que resultan más acordes con la economía de cada persona.

Cuando las gentes del campo de Estepona hacían la matanza, tenían por costumbre comer las llamadas "coles de la matanza", hechas con col picada, habichuelas blancas, partes del cerdo que acababan de matar (codillo, patas, tocino, orejas, rabo, etc.) y diferentes especias. En la actualidad sigue comiéndose este plato añadiéndole morcilla a los citados ingredientes.

Cuando los tiempos carecían de la actual aceleración, la preparación de este plato comenzaba el día anterior. Se ha dicho que si se tuviera el capricho de tomar unas berzas cada día del año, sería posible recogiendo las muchas variedades que existen en la tradición de cada pueblo y de cada guisandera.

Las berzas suponen toda una demostración a aquellos que consideran que nuestra cocina malagueña es cosa ligera incapaz de satisfacer los apetitos voraces.

PREPARACIÓN

- En una olla con abundante agua se ponen a hervir los garbanzos remojados, la carne de ternera (morcillo), el medio pollo, un hueso fresco (preferiblemente de tuétano), tocino añejo y la pata o el rabo de cerdo.

- Mientras hierve, se va quitando con una espumadera la grasa que se forma en la superficie.

- Se sacan las carnes, el tocino y el hueso y añadiéndole agua a la olla, se agregan las berzas y las verduras, que, según la época pueden ser judías verdes, zanahorias y calabaza y si se quiere, habas y acelgas.

- Se lleva de nuevo a ebullición, a la vez que se adereza con un majado de sal, ajo, pimienta, comino y pimentón.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 200 gr de garbanzos, 500 gr de carne de ternera (morcillo), 1/2 pollo, 1 hueso, 1 pata o 1 rabo de cerdo, 200 gr de judías verdes, 2 zanahorias, 100 gr de calabaza, 50 gr de habas, 50 gr de acelgas, morcilla (opcional), ajo, comino, pimentón, pimienta, sal, agua y tocino añejo.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora 30 minutos.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

DESCRIPCIÓN

La coquina es un molusco que hoy se cotiza -a buen precio- como cualquier otro. Antes, uno de los atractivos del baño era coger coquinas. Se rastrillaba un poco en la arena y, con un poco de suerte, uno regresaba, además de con el cuerpo fresco, con un buen puñado de coquinas.

La coquina está herméticamente cerrada y por ello, acokinarse es acobardarse, amilanarse, perder el ánimo. Para el humano, salir del acokinamiento no es fácil; en cuanto al molusco, basta con ponerlo en una cazuela y hervir el agua.

Esta cazuela de fideos con coquinas pertenece a la familia de las cazuelas malagueñas y puede ser tanto de coquinas como de almejas. En Italia, tan parecida a veces a nuestro país en su cocina, existe un plato muy renombrado: los "espaguetis a la vóngola". Sin hacerlo desmerecer, el malagueño es por lo común más caldoso y recibe de las coquinas un sabor especial.

PREPARACIÓN

- Se sofríen en aceite de oliva los tomates pelados y sin pepitas, los ajos, el perejil y la cebolla.

- Cuando esté terminado el sofrito, se le añade el pimentón y se vuelca todo en una cazuela junto con las alcachofas (de las que se habrán retirado



las hojas duras), las habas sin su vaina y las coquinas (bien lavadas y sin ningún resto de arena).

- Se rehoga todo hasta que se abran las coquinas. Entonces se vierte la cantidad adecuada de agua y sal, así como azafrán para que adquiera color.

- Se cuece todo hasta que las habas estén tiernas. Se agregan los fideos y algunas papas peladas y cortadas en trozos medianos.

- Se hierve a fuego lento hasta que los fideos estén en su punto, pudiéndose añadir agua caliente si se ve que el guiso queda demasiado espeso.

- Una vez apartado del fuego, se adereza con hierbabuena.

CONSEJO

Antes de añadir la hierbabuena, se puede colocar en la superficie una capa de boquerones limpios, abiertos y sin espinas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de coquinas, 1/2 Kg de alcachofas, 1/2 Kg de habas, 1 tomate, 2 patatas, 200 gr de fideos, 1 cebolla, 2 ajos, perejil, azafrán, pimentón, hierbabuena, aceite, sal, agua y boquerones (opcional).

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora 30 minutos.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

COCIDO MALAGUEÑO



DESCRIPCIÓN

Aunque el cocido más famoso de todos los de España es el de Madrid, esta olla se confecciona por todo el territorio nacional, con más o menos variantes.

Dentro de Andalucía, encontramos el de Andújar (Jaén), al que le ponen tocino fresco, jarrete de jamón, carne de ternera y col; en Fernán Núñez (Córdoba), carne de pollo, tocino fresco y ajeño, papas, tagarninas, cardos tiernos y berenjenas; en Granada, garbanzos, calabaza, judías verdes, carne de vaca y perejil, etc.

Nota muy definidora del cocido es la manera de servirlo, por lo general en tres platos: el caldo, los garbanzos y la "pringá". En cambio, en el cocido maragato el caldo se sirve al final.

Cuenta la leyenda que estando una ciudad sitiada por los franceses y el cocido preparado para comer, los defensores decidieron alterar el orden, dejando lo menos sustancioso para el final, ya que la batalla podía comenzar de un momento a otro y más valía comer primero lo mejor. Hoy día se sigue rigurosamente ese orden en Astorga y en toda la comarca maragata.

PREPARACIÓN

- En una olla con abundante agua se ponen los garbanzos remojados desde el día anterior, la carne de vaca, tocino, jamón y hueso de codillo.

- Cuando comience a hervir, se espuma y se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Se saca el caldo, dejando los garbanzos en la olla, en la que se echan judías verdes, calabaza y patatas peladas. Se agrega una cucharada de manteca de cerdo y un poco de agua hirviendo y se deja cocer a fuego lento.

- En el mortero se machacan comino, ajo, pimienta y los tomates asados, sin piel ni semillas. Todo mezclado se vierte sobre los garbanzos, se sazonan y se dejan cocer otro rato.

- La sopa se hace con el caldo, añadiéndole ajo y unas rebanadas de pan muy finas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 300 gr de garbanzos, 200 gr de carne de vaca, 50 gr de tocino, 100 gr de judías verdes, 100 gr de calabaza, 50 gr de patatas, 2 tomates, 1 ajo, jamón, hueso de codillo, manteca de cerdo, comino, pimienta, pan, agua y sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 2 horas.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

GACHAS

DESCRIPCIÓN

Esta receta pertenece a la poetisa malagueña María Victoria Atencia, quien considera que el plato sirve también como postre.

Las gachas pueden hacerse -siempre con harina- con leche o con caldo de cocido y, según el lugar, reciben los nombres de farinetas, farrepas, formigas, paleadas, pulientas o puches. Se dice que los egipcios comían gachas de mijo, de cebada y de trigo; mientras que los griegos las mezclaban con aceite.

Parecidas a las gachas malagueñas son las que se hacen en Murcia con leche y con arropé, siendo costumbre comerlas en la festividad de Todos los Santos. En algunos pueblos de Granada se preparan con mosto, siendo la proporción de 90 gramos de harina por cada litro de mosto.

Las gachas popularmente se relacionan con la Nochebuena. Así se deduce del texto de muchos villancicos, como vemos en estos dos ejemplos:

*En el portal de Belén
hay un viejo haciendo gachas
con la paleta en la mano
invitando a las muchachas.*

*Un pastor comiendo gachas
en el cielo divisó
un letrero que decía:
Ha nacido el Redentor.*

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

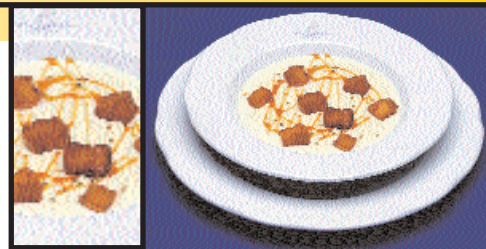
Ingredientes: 1/2 Kg de pan moreno, 200 gr de harina candéal, 1/4 l. de aceite, 100 gr de matalahúva, 100 gr de miel de caña, sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



PREPARACIÓN

- Se fríe en aceite el pan moreno cortado en dados y se retira.

- En el mismo aceite se echa un puñado de matalahúva y se aparta del fuego rápidamente.

- En una cacerola se pone a hervir agua, a la que se añade el aceite con la matalahúva. Después, se deja que se enfríe completamente.

- En un cacharro aparte se desleirá la harina con un poco de agua fría y sal. Se une esta masa al agua con el aceite y la matalahúva y se pone a fuego lento, sin dejar de remover durante quince o veinte minutos.

- Se sirve en sopera. A los platos individuales se les añaden los dados de pan frito y se rocían con miel de caña.



DESCRIPCIÓN

Es un plato típico de nuestra tierra que es mejor probar que describir. No es fácil, aunque lo parezca, proporcionarle el punto justo que precisa este manjar. Los ingredientes son en su totalidad elementos comunes a todos los platos con cierta consistencia en la cocina malagueña, añadiéndose a éste un toque de vino de Málaga que le otorga el sabor sureño que requiere.

PREPARACIÓN

- Se limpian muy bien las manitas y se ponen a hervir con sal y un poco de orégano hasta que estén tiernas.

- En una cazuela aparte se fríe la cebolla con la cabeza de ajo y el aceite.

- Una vez frito se añaden las manitas, las pasas, las ciruelas y la guindilla. Se cubre con el vino hasta reducir la salsa a fuego lento.

CONSEJO

Este plato podemos presentarlo acompañado de arroz blanco o unas patatas hervidas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

El Estrecho

C/ San Lázaro, nº 12

Marbella

Teléfono: 952 770 004

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 6 manitas de cerdo, 1 Kg de cebollas, 100 gr de pasas, ½ litro de vino de Málaga, 6 ciruelas secas, 2 guindillas, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 cabeza de ajo, sal, orégano.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

La menestra es un plato muy extendido por toda España, especialmente en las zonas que son ricas en verduras. Puede ir acompañada de jamón, longaniza, chistorra y, en el caso de la rondeña, de morcilla, que es la que identifica la procedencia del plato.

La palabra 'menestra' tiene un origen curioso. Nace del latín pasando al italiano 'minestra', que significa 'servir a la mesa'.

Aunque suele llevar como complemento algún embutido o carne, puede hacerse únicamente con verduras, en especial la denominada "menestra de vigilia", muy consumida en épocas de abstinencia religiosa.

Nuestra receta sólo incluye, además de la morcilla, alcachofas, habas y guisantes, por lo que no es demasiado espléndida en ingredientes.

La variedad de verduras puede llegar hasta la docena: puntas de espárragos blancos o trigueros, cebolletas, patatas, zanahorias, coliflor, judías verdes, etc. Es importante que se cuezan por separado, ya que la textura de cada una de ellas es diferente, requiriendo un tiempo de cocción distinto.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de alcachofas, 1 Kg de habas, 1 Kg de guisantes, 1 cebolla, 1 cucharón de tomate frito, 1/2 Kg de morcilla de Ronda, harina, caldo, sal, limón y agua.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

PREPARACIÓN

- Se limpian las alcachofas y se cortan en cuatro trozos. Se frotan con limón, se pasan por agua, se blanquean con harina y se hierven en agua y sal. Se hace lo mismo con las habas y los guisantes.

- Una vez cocidas las tres verduras, se escurren y se reservan.

- Se fríen una cebolla fileteada y un cucharón de tomate frito, se le incorporan las alcachofas, las habas y los guisantes y se rehoga.

- Se cubre el conjunto con el caldo y se añade la morcilla, cortada en rodajas. Se deja cocer diez minutos más y se sirve.



DESCRIPCIÓN

La receta que hemos facilitado es la más simple de todas. Es la receta pobre que en los cortijos se servían a los labradores cuando éstos regresaban fatigados del campo. Esta simplicidad permite su enriquecimiento con torreznos y mediante el añadido de chorizo. Al comerlas, como no parece que deba hacerse en compañía de pan, ya que, según dicen *"pan con pan es comida de tontos"*, pueden utilizarse rabanitos. Su frescor, y más si resultan algo picantes, es muy apropiado. Tampoco van mal las guindillas, según utilizan en otros lugares como compañía de platos de alta consistencia.

Las migas permiten otras muy variadas combinaciones. Tratándose de Andalucía, la más extendida es la de las aceitunas, acostumbrándose en algunos lugares a tomarlas con chocolate. Esta combinación, en los días del duro invierno, es capaz de reconfortar a cualquiera. Y, sin que ello sea agotar el catálogo, los trozos de melón le van perfectamente y, no digamos, unos pimientos fritos y los inefables huevos fritos.

En el litoral de Málaga se preparan las migas con sardinas. En el pueblo de Torrox se celebra el domingo anterior a la Navidad la llamada "Fiesta de las migas y del vino del terreno", a la que conviene asistir.

PREPARACIÓN

- Se corta el pan cateto (de varios días) en trozos pequeños, preferiblemente con las manos, y se humedece añadiéndole un poco de agua debidamente sazonada.

- En una sartén de buen tamaño (para que quepa todo el pan), se fríen los ajos enteros y un poco de tocino o panceta cortados.

- Una vez fritos, se agregan los trozos de pan y se mueven con una paleta de madera.

- Esta operación debe continuarse hasta que todo el conjunto quede de color dorado.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de pan cateto, 1/2 Kg de tocino o panceta, 2 cabezas de ajos, agua y sal.

Temporada: Invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.

DESCRIPCIÓN

En Málaga la gente siempre ha llamado 'papa' a esta solanácea. Y ello es lo correcto. Así se le sigue llamando en América y en Canarias. Ahora la llamamos patata que es más fino pero, en realidad, es menos correcto.

Fue encontrada por los españoles en la cordillera de los Andes, donde en quechua la llamaban papa. Los primeros que la comieron fueron los hombres de Francisco Pizarro allá por el año 1527. Les pareció extraña ya que crecía bajo la tierra y era casi el único alimento de los indios. Cuando en Haití fue hallada la batata, otra solanácea, pero dulce, la papa empezó a ser llamada patata y la dulce, batata.

La papa ha remediado muchas hambres en Málaga. Ha sido siempre un alimento del pueblo. La receta que incluimos no puede ser más sencilla y, como ocurre muchas veces, dentro de su sencillez, es apetecible.

La papa, hoy tan extendida, fue poco agradecida en Europa hasta que el rey francés Luis XVI consintió su plantación en extensos campos cerca de París a fin de remediar las hambres de la población. Para mostrar el valor de las plantaciones las hizo vigilar por soldados, aunque con vigilancia tan tenue que permitió el robo a los hambrientos.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 huevos, 1 kg de patatas, 1 cebolla, 2 tomates, 2 ajos, 1 manojo de apio, 50 gr. de aceitunas, perejil, sal, pimienta y agua.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



De tal manera, las papas fueron descubiertas en gastronomía por Parmentier, quien ideó la treta y por ello, todos los platos con papas llevan su apellido. Salvo el nuestro de papas a la malagueña, claro.

PREPARACIÓN

- Se cuecen los huevos.

- Se pican muy finamente las cebollas, los ajos y los tomates.

- Se trocean las patatas, así como el apio, el perejil y unas aceitunas.

- En una cazuela se fríen las cebollas y los ajos. Cuando hayan tomado color, se añaden los tomates y las papas.

- Se deja rehogar, agregándole después agua con sal y un poco de pimienta.

- Se cuece todo durante aproximadamente una hora.

- Antes de servir, se pican los huevos duros y se distribuyen por encima del plato.

POTAJE DE GARBANZOS



DESCRIPCIÓN

Aunque este potaje procede de Ronda, este plato -con muy pocas variantes- se encuentra muy extendido por toda la provincia de Málaga y por toda Andalucía. En Canillas de Aceituno con el nombre de "potaje de hinojos", preparan un plato en el que además de los garbanzos, echan judías blancas, acelgas, tocino, costilla de cerdo, morcilla de cebolla, ajo, pimentón, un sofrito de pimiento y cebolla, así como hinojos frescos cogidos del campo el día antes de su preparación.

Es plato característico de Cuaresma y apto para el cumplimiento de las observaciones religiosas. Indempientemente de ello, el garbanzo es uno de los adornos de la comida nacional, denostado en tiempos pasados por los extranjeros, quienes hoy día pagan un buen precio por el cocido. Se cuenta que en los suburbios de Roma se exhibía a un esclavo cartaginés, con cara de tonto, comiendo garbanzos, lo que provocaba la risa de la gente. Esto prueba el poco aprecio que se tenía al garbanzo, que fue introducido en España por el general púnico Asdrúbal.

Quevedo no era muy partidario de estos potajes huérfanos de carne y decía:

*Hago yo mi olla
con sus pies de puerco
y el llorón judío
haga sus pucheros.*

Hay un potaje de vigilia conventual, más austero que el de nuestra receta, que carece de bacalao, aunque lleva verduras y huevo duro.

PREPARACIÓN

- La víspera, se ponen en remojo los garbanzos y en un recipiente aparte, el bacalao. Es conveniente cambiar el agua del bacalao un par de veces.

- Se ponen a hervir en una olla con abundante agua los garbanzos junto con el ajo, el puerro y media cebolla. Se dejan cocer durante hora y media y se les añade luego el bacalao con el que hervirán otra media hora. A continuación, se agregan las espinacas y una papa pelada y se cuece un rato más.

- En una sartén aparte se refrie cebolla pelada y picada y tomate pelado, cortado y sin pepitas. Se agrega un poco de harina y pimentón. Cuando todo esté bien frito, se pasa por el chino vertiendo la salsa resultante sobre la olla de garbanzos.

- Se sazona con sal y pimienta y se deja cocer otro rato, hasta que los garbanzos estén blandos pero enteros.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 400 gr de garbanzos, 200 gr de bacalao, 1 diente de ajo, 1 puerro, 1 cebolla, 1 manojo de espinacas, 3 patatas, 1 tomate, harina, pimentón, pimienta, sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 3 horas.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

EMBLANCO DE PESCADO

DESCRIPCIÓN

Este plato esencialmente propio de pescadores ha sido siempre recomendado para personas delicadas del estómago. El pescado conserva aquí todo su sabor y cualidades.

Maravilloso era el 'emblanco' de chanquetes, ya difícil de encontrar si se es respetuoso con la prohibición que existe de pescar, comercializar y comer estos lindos y añorados pececillos.

Rafael, un pescadero de La Carihueta, los preparaba echando el aceite cuando ya estaban cocidos los ajos, cebollas y papas y añadiendo los chanquetes al final.

El 'emblanco' de pescado más frecuentemente elaborado era el de jureles, debido a su bajo precio. Los cenacheros que iban por las calles con sus plateadas mercancías los vendían pesándolos "a ojo". Bastaba con cocerlos y añadirles un poco de aceite, cebolla, pimienta y pan para disfrutar de un buen plato.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de pescado, 1/2 Kg de patatas, ajo, cebolla, perejil, aceite de oliva, limón (opcional), agua, pan, sal y pimienta.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



PREPARACIÓN

- El pescado que se utiliza puede ser preferentemente pescada, pescadilla, jureles o cualquier otro análogo. Se limpia y se coloca en una cazuela cubierto con agua. Se añaden ajo, cebolla y perejil picados, y se condimenta con sal y pimienta.

- Se agregan rodajas de papas y se pone a hervir. Cuando esté cocido, se le añade aceite de oliva y, si se desea, un poco de zumo de limón.

- Poco antes de retirar la cazuela, se colocan unas rodajas de pan sentado y se sirve cuando esté esponjado.



DESCRIPCIÓN

Esta receta es sin lugar a dudas una de las más representativas de la cocina malagueña. Por su dificultad, es recomendable que la persona que la elabore tenga ciertos conocimientos sobre cocina.

Es un plato elegante, sabroso y original que con el tiempo se ha transformado en otra sopa de real prestigio llamada sopa AB, es decir no se puede hacer ésta sin saber hacer el gazpachuelo, que nada tiene que ver con el conocidísimo gazpacho.

Si están por Málaga no dejen de probar este encantador plato que en este establecimiento se encuentra en manos expertas.

PREPARACIÓN

- Se pelan las patatas, se limpian y cortan en daditos pequeños, se ponen a cocer en el agua con la sal, se corta la rosada en daditos y se añade junto con las gambas al terminar la cocción.

- Se prepara una mayonesa espesa y se liga con el caldo.

CONSEJO

Al ligar la mayonesa con el caldo retirar del fuego y dejar enfriar un poco, para que no se corte.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Cortijo de Pepe
Plaza de la Merced, nº 4
Málaga
Teléfono: 952 224 071

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Agua, patatas, rosada, gambas, sal, ½ vaso de aceite de oliva, 1 huevo, limón.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Bajo.
Coste: Medio.
Dificultad: Baja.



DESCRIPCIÓN

Manuel Blasco Alarcón, en su bellissimo álbum "La Málaga de comienzos de siglo", decía:

"Nada más popular y mentado en Málaga que los clásicos maimones (sopas de ajo), buenos para los mayores y primera comida para destetar a los niños, por aquello de que 'los primeros maimones son los que valen'. Su receta es bien sencilla -añade el pintor-: varios ajos se doran en aceite hirviendo, se colocan en una tartera tandas de pan al natural y otras de pan soffrito; se le echa el aceite con los ajos y agua, se pone a hervir y cuando están en su punto, jugosos pero sin caldo, se sirven. Como lujo para los mayores, se le pueden escalfar dos huevos, siendo plato delicioso en su sencillez y si se pone una loncha de jamón al cocerlos, miel sobre hojuelas. También se solían tomar como ante postre, sin huevos ni jamón, bien rociados de azúcar".

En una receta geográficamente identificada en Nerja, se dice que cuando cuajen los huevos, se le añadan uvas pasas a la sopa.

En Mijas se toman acompañadas de aceitunas. Como se ve, su austera sencillez puede ser enriquecida con muy diversos aditamentos.

PREPARACIÓN

- En una cazuela se fríen unos cuantos dientes de ajo con aceite de oliva fuerte.

- A continuación, se fríe también el pan cortado en rebanadas finas.

- Cuando estén fritas, se cubren con agua y se sazonan debidamente, pudiéndosele añadir un chorreón de aceite. Se deja cocer unos minutos.

- Aparte se bate un huevo y se vierte sobre la sopa ya preparada.

- Se debe servir muy caliente.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de pan, 4 ajos, 1 huevo, aceite, sal.
Temporada: Otoño-invierno.
Tiempo: 30 minutos.
Coste: Bajo.
Dificultad: Baja.

SOPA CACHORREÑA



DESCRIPCIÓN

Las cachorreñas que define la Real Academia no tienen nada que ver con esta sopa malagueña, ya que no hace mención a las naranjas que son las que identifican a nuestro condumio.

Se trata de un plato muy popular, de bajo coste y fácil de hacer. Los vecinos de Mijas lo preparan con boquerones y almejas, añadiéndole al final bacalao desalado.

La poeta María Victoria Atencia tiene su propia receta en la que admite que, si se añade bacalao, éste debe cortarse en tiras muy finas, casi hilillos y que, a falta de éste, también son de buen recibo unas sardinas fritas desmenuzadas, que se incorporarán a la sopera a la hora de servir.

En la zona de Vélez y, especialmente en los cortijos, era de frecuente elaboración cuando, al llegar los fríos, resultaba más apetecible que el gazpacho.

El Larousse Gastronómico la menciona como una variante del gazpacho concebido en Churriana.

Los malagueños cantaban el catálogo de sus delicias gastronómicas, incluidas las cachorreñas, de esta manera:

*Cachorreña se perdió,
gazpacho la anda buscando.
¿Dónde la vino a 'encontrá'?*
*En casa del ajoblanco,
pariente de la 'ensalá'.*

PREPARACIÓN

- En el mortero -hoy se utilizan aparatos electrodomésticos-, se machacan los ajos y los granos de pimienta y comino.
- A esta mezcla se le añade la cáscara de una naranja, previamente hervida para que se reblandezca.
- Se agrega a continuación un poco de pimentón y otro poco de pan remojado. Lentamente, con la misma parsimonia con la que se hace una mayonesa, se va añadiendo aceite. Hay que conseguir una crema ligera, que posteriormente se pasa por el tamiz.
- Se añade el agua utilizada para hervir las cortezas de naranja. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir, se sirve, no sin antes haberle agregado zumo de naranja y pan cortado en cuadraditos.

CONSEJO

Las naranjas utilizadas deben ser agrias, de las que en algunos lugares se llaman 'chinas'. Estas sopas hay que servir las calientes.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 naranjas, 100 gr de ajos, 1/2 Kg de pan, 1/4 l. de aceite, pimienta en grano, pimentón, comino, sal, agua.
Temporada: Otoño-invierno.
Tiempo: 1 hora.
Coste: Bajo.
Dificultad: Media.

SOPA DE CHAMPIÑONES CON PAN DE LOS MONTES

DESCRIPCIÓN

Los champiñones son una de las setas más apreciadas por su agradable sabor y el magnífico aroma que desprenden. Aunque su cultivo es originario de China y Japón, se han convertido en ingredientes imprescindibles en nuestros platos. El champiñón es un alimento de escaso nivel calórico y elevado valor nutricional, por lo que lo recomendamos en cualquier dieta.

Esta vez, en Bakalito hemos acompañado los hongos con "pan cateto de los montes", siendo éste un alimento que forma parte de la trilogía, junto con el vino y el aceite, de los productos estrella de nuestra tierra. El pan cateto, que se elabora amasando la harina y cociéndola en horno de leña, es un producto muy solicitado por ser típico de la comarca. En el "Lagar de Torrijos", de los montes de Málaga existen dos hornos artesanales que datan de finales del siglo XIX.



PREPARACIÓN

- Se pela el calabacín, la cebolla y la patata y se trocea. Se hace lo mismo con los champiñones para dejarlos bien limpios de tierra.
- Se cuecen las verduras y la mitad de los champiñones en una olla con un litro y medio de agua, una pastilla de caldo y un poco de sal. Se trocea la otra cebolla y el resto de los champiñones y se sofríe.
- Se tritura el contenido de la olla cuando esté cocido, se añade el sofrito, un poco de pimienta y nuez moscada y se deja hervir un poco más.

-Se corta el pan cateto en cuadraditos pequeños y se fríe en aceite de oliva. Se sirve la sopa con los trozos de pan y huevo duro.

CONSEJO

Este plato se puede acompañar perfectamente con un vino blanco joven de la sierra de Málaga.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Bakalito
C/ Bienvenida, 1-2
29003 Málaga
Teléfono: 952 321 906

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 150 gr de champiñones, 1 rebanada de pan cateto de los montes, 1 calabacín, 2 cebollas, 1 patata, 1 huevo duro, 1 pastilla de caldo, sal, pimienta, nuez moscada, aceite de oliva.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Bajo.
Coste: Medio.
Dificultad: Baja.

SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



DESCRIPCIÓN

La base de esta sopa son los espárragos que, necesariamente, han de ser trigueros. Es decir, los espárragos silvestres que se crían en el campo. El discreto amargor de los mismos es el que proporciona la gracia al reconfortante plato, propio de los días de invierno.

Las propiedades saludables de estos espárragos las puso de manifiesto San Juan de la Cruz. Ya enfermo y caduco, a lomos de un asno, se dirigía hacia Úbeda, en la provincia de Jaén, donde, poco después de llegar, entregaría su alma al Señor. Durante el viaje no tomó alimento alguno, lo que entristecía aún más al frailecillo que le acompañaba. Éste le insistía una y otra vez para que comiese y su insistencia fue tanta que San Juan le dijo que sólo tomaría unos espárragos. El fraile lloró de impotencia, ya que era una época en la que resultaba imposible encontrarlos. *"Tenga fe, hermano -dijo el santo-. Mire bien y rece, que sobre aquella piedra hay un hermoso manojito de espárragos"*. El fraile quedó asombrado y cuando fue a cogerlos, por indicación del enfermo, dejó unas monedas en pago de ellos con el fin de que alguien las recogiese.

Los espárragos son, en efecto, muy fáciles de digerir y además, poseen propiedades diuréticas.

PREPARACIÓN

- Se cortan los espárragos despreciando su tallo duro. Se cuecen las puntas blandas y una vez hervidas, se ponen al fuego en una cacerola con agua nueva.

- Se sofríe ligeramente el ajo picado, se retira y en el mismo aceite se echa pimienta molida y se dora, añadiéndola al agua con los espárragos.

- Se maja en un mortero el ajo con un poco de azafrán, pimienta y comino y se vierte todo ello sobre los espárragos.

- Se frien unas rebanadas de pan y se incorporan también a los espárragos.

- Antes de servir, se baten los huevos y se agregan al caldo, que estará caliente pero no hirviendo para evitar que se corten.

- Se le echa un chorreón de vinagre y se sirve inmediatamente.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 manojito de espárragos, 1 ajo, 50 gr de pan, 4 huevos, pimienta molida, azafrán, comino, vinagre, aceite, sal, agua.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

SOPA DE QUESO CON BOLETUS Y ESPÁRRAGOS VERDES TRIGUEROS

DESCRIPCIÓN

Este establecimiento pertenece a la nueva ola de la cocina malagueña. Hizo su aparición por primera vez en el último Festival de la Tapa con el claro objetivo de promocionar sus recién inauguradas puertas y a fe que lo consiguió. Su fama ha ido creciendo poco a poco y ya se está haciendo un nombre importante dentro del grupo de la nueva cocina malagueña.

Su ubicación a pesar de ser compleja, también le confiere la espectacularidad de tener a Málaga a sus pies, ya que se halla situado en lo alto de la Coracha. Sus vistas al puerto, al parque, al mar y la plaza de Torrijos lo convierten junto con su cocina en un lugar idílico para pasar una velada nocturna.

PREPARACIÓN

- Se meten todos los ingredientes en la Thermomix y se pone a 70°- 80°. Se tritura, se cuele por el chino y se sazona al gusto. Se lavan los boletus y se limpian, se cortan en dados y se saltean a fuego vivo.

- Se pelan los espárragos verdes y se blanquean, se refrescan en agua con hielo y se saltean.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Para la sopa, 200 gr de nata, 200 gr de leche, 100 gr de Cheddar, 200 gr de queso de Burgos, 100 gr de Parmesano C.S., sal, pimienta blanca.

Un manojito de espárragos verdes, boletus.

Temporada: Primavera-verano.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



CONSEJO

Se presenta la sopa en un plato hondo con los espárragos y los boletus encima a modo de decoración.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Mirador de Reding 1
Paseo de Reding, nº 1
Málaga
Teléfono: 952 118 758

SOPA DE RAPE



DESCRIPCIÓN

Esta genuina sopa malagueña, si está bien preparada, es de las glorias de nuestra cocina popular. Su identidad, además de por el rape, se ve reforzada por las almendras que con mucha frecuencia aparecen en nuestros platos.

Esta receta tiene como nota característica la utilización del hígado del rape, que le confiere un especial sabor al guiso. Las almendras deben ser abundantes y no hay inconveniente, como ocurre con otras recetas, en añadirle algunos otros elementos.

El escritor y pintor Manuel Blasco Alarcón, primo de Picasso, cuando preparaba esta sopa, le exprimía un limón al servirla. Esto suponía agregarle un poco más de Málaga a la sopa.

Paul Schiff, el luxemburgués que desde "La Hacienda" de Marbella tanto contribuyó a la renovación de la cocina malagueña, preparaba un rape al vino de Jerez. Acostumbraba a utilizar en sus platos los productos propios de Málaga, aunque incorporándoles su personal creación. Este rape, hecho con caldo de pescado, vino blanco y vinagre de Jerez, inevitablemente llevaba nata fresca, divorciándolo así de la cocina tradicional de Málaga, más aún al faltarle las almendras.

PREPARACIÓN

- El rape troceado, incluida la cabeza y el hígado, se pone a cocer en una cacerola con agua suficiente para cubrirlo, además de sal y azafrán.

- A continuación, se aparta el rape, se le quitan las espinas y se corta en trozos pequeños, que se colocan en la sopera donde se va a servir.

- Se frien almendras, ajo, perejil y miga de pan. Una vez todo frito, se le añade el hígado del rape cocido y se maja en un mortero, hasta conseguir una pasta que se echará en el caldo de haber cocido el rape.

- En el aceite sobrante, se sofríen el pimiento y los tomates. Se pasa por un colador, se añade también al caldo y se le da un hervor.

- Se frien unas rebanadas de pan y se colocan en la sopera donde estaba el rape. Se vierte el caldo y se sirve.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de rape, 100 gr de almendras, 1 pimiento, 1 tomate, ajo, perejil, pan, azafrán, sal, agua y aceite.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.

SOPA DE TOMATE



DESCRIPCIÓN

Esta sencillísima y estupenda sopa procede de Alhaurín el Grande, donde la he tomada preparada por una vecina llamada Antonia Torres Jiménez, quien le daba una gracia especial. Allí llaman a la sopa "cardo por cima", nombre que responde a una esquemática descripción del plato, que no es sino unas rodajas de pan con caldo por encima.

Todo lo que integra la sopa se encuentra a la mano de los vecinos: tomate, pan, cebolla, pimientos, papas y candelá.

Es de elaboración muy sencilla, de coste muy bajo y sirve como apetitoso nutriente en espera de que, cuando proceda, lleguen platos de mayor consistencia.

Alhaurín sigue siendo pródigo en estas verduras y en la elaboración de un buen pan.

En estos platos sencillos resulta elemental que se empleen los productos naturales que son los que, según el talento del pueblo, les han dado vida. Por ello, es importante que el pan sea de pueblo, pan "cateto" que se llama.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 tomates, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 1 patata, 2 ajos, pan cateto, perejil, hierbabuena, azafrán y sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

PREPARACIÓN

- Se prepara un sofrito con los ajos picados muy finos, los tomates pelados, los pimientos, la cebolla picada y una papa cortada en rodajas.

- Se le añade agua y se pone a hervir en una olla, acompañado de dos dientes de ajo crudo picado finamente.

- Mientras tanto, se le va agregando perejil picado, hierbabuena, azafrán y sal al gusto.

- En una sopera se colocan unas rebanadas finas de "pan cateto" sobre las que se vierte la sopa.

SOPA PEROTA



DESCRIPCIÓN

En la receta que figura en el libro "Comer y callar" de María Pepa Estrada, se recomienda que el pan se "pique" a cuadraditos, aunque en el pueblo de Álora se suele comer con el pan cortado en rebanadas.

En un artículo publicado en el diario Sur hace más de veinte años, se decía: "Pero... ¿qué es la sopa perota? Como su nombre indica, es un plato propio de Álora y, sobre todo, de las gentes de su campo, de su Valle del Sol y de sus montes inmediatos. Pero cómo la condimenta, ya es algo que hay que ir diciendo despacio, y además, apostamos algo a que nos equivocamos y tendrán que rectificarnos, pero bienvenida sea esa rectificación si de esa forma, quien quiera y desee, aprende a realizar tal condumio".

La sopa perota constituye, pese a su simplicidad, un ejemplo de la sabiduría de un pueblo a la hora de cocinar, que con tan sencillos ingredientes es capaz de elaborar un buen plato.

PREPARACIÓN

Se hace un refrito con los tomates, cebolla, pimiento, ajo, pimienta y azafrán.

- En un recipiente aparte, se hierve agua con un poco de sal, a la que se añade el sofrito y se deja cocer un rato.

- En una cacerola amplia, de mucha base, o en un lebrillo de barro, se colocan las rebanadas de pan asentado, juntas unas con otras, procurando que queden unidas, lo que puede conseguirse aplastándolas con la mano. Encima de ellas se disponen unas ramas de hierbabuena.

- Se vierte el caldo sobre el pan, de forma que quede completamente empapado y se sirve muy caliente.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de pan, 3 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento, 1 ajo, hierbabuena, azafrán, pimienta molida, aceite, sal, agua.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

SOPA VIÑA AB

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Local muy céntrico donde se elabora una cocina tradicional típica de Málaga en la que se cuida la alta calidad de los ingredientes y se preparan exquisitas recetas. La simple presentación de los platos hace resaltar la mano artesana y el cariño con que se hacen.

PREPARACIÓN

- Se limpia la merluza de las espinas, se hace un fumet con la espina del pescado y se cuece unos 20 minutos, mientras se va preparando una mayonesa.

- Cuando el fumet esté tibio se mezcla con la mayonesa, se bate hasta que esté disuelta y se echa el vino de Jerez.

- Se cuece la merluza sin piel con las almejas, después se ponen los guisantes, se mezclan con el pescado cocido y el caldo ya elaborado. Se presenta añadiendo por encima los pimientos morrones, el huevo duro picado y el jamón serrano. Buen provecho.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Merluza, mayonesa, guisantes, pimientos morrones, almejas, huevo duro, jamón serrano, vino de Jerez.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.

CONSEJO

La merluza hay que limpiarla muy bien de espinas y piel.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Savoy II

Avda. de la Aurora, nº 1

Málaga

Teléfono: 952 340 012



DESCRIPCIÓN

Entre los mil y un gazpachos que florecen en Andalucía, el rey es el ajoblanco. Como todos los platos famosos (la paella es otro ejemplo) ha traspasado las fronteras y sufre los efectos de la falsificación, pero quienes tengan la suerte de reponer fuerzas con un auténtico ajoblanco, no desmentirán la primacía de este gazpacho sobre los demás. Su excelstitud la alcanza cuando, llegada la época, se le añaden unas uvas moscateles a las que, no siendo perezoso el oficiante, se les habrán quitado el pellejo y las semillas.

Los poetas han dedicado sus versos al ajoblanco. Alfonso Canales da su receta en un soneto que comienza así: "Pon veinte almendras mondadas / y cuatro dientes de ajo; / añádele el agasajo / de unas migas asentadas / de pan de hogaza, empapadas..." El también escritor malagueño Enrique Llovet tiene su receta particular en la que advierte que en algunos sitios se le agregan también bolitas de melón y que es típico servirlo en el mismo cuenco en que se hizo.

Aunque la moda de los trozos de melón se haya extendido, así como la de los cuadraditos de pan previamente tostados al horno, hemos de proclamar que lo suyo son las uvas, preferentemente moscateles o, en su defecto, de cualquier otro tipo. La marquesa de Pozas, presidenta de la "Cofradía de la Buena Mesa", admite el acompañamiento de unas uvas pasas

añadiendo que, en Córdoba, la guarnición suele ser de trocitos de manzana.

El ajoblanco no puede renunciar a la uva moscatel, una de las glorias de Málaga. De ella nace el vino que encandiló al Zar de las Rusias cuando recibió de manos del embajador de España, el Duque de Osuna, una partida de cien botellas que eran de cristal de La Granja. Desde aquel día, el zar no quiso beber otro vino.

PREPARACIÓN

Para quitarles la piel a las almendras, se tienen varias horas en remojo o bien, se escaldan en agua hirviendo.

- Se ponen en el mortero junto con los dientes de ajo y un poquito de sal y se majan muy bien.
- Luego, se les va añadiendo el aceite, batiendo y triturando lentamente y sin pausa, hasta que todo quede bien trabado formando una pasta blanca. Suele tardarse unos veinte minutos o algo más en conseguirse.
- Al tiempo de servirlo, se le agrega agua fresca, teniendo cuidado de que no se corte, se alivia con vinagre y se rectifica de sal.

CONSEJO

Hay quien lo toma con pan migado, pero lo que eleva el valor de este plato es agregarle uva moscatel, ya que son sabores que se complementan mejor que ningún otro. Se sirve en cuencos; nunca en vasos. No añadir nunca cubitos de hielo.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 200 gr de almendras, 2 dientes de ajo, 1/4 l. de aceite, vinagre, sal, agua y uvas (opcional).

Temporada: Primavera-verano.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.

DESCRIPCIÓN

Plato típico de Málaga y de su pueblo Antequera. Se trata de una sopa fría de primavera-verano.

PREPARACIÓN

- Se trocea el pan, preferiblemente de pueblo, se pica la manzana, el pimiento rojo y el tomate, todos estos ingredientes junto con los dientes de ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva y un poquito de sal, se introducen en un recipiente grande y se tritura bien.

- El último paso es muy importante, todos los ingredientes bien triturados se pasan por el chino o por un colador para conseguir la textura especial que buscamos.

- Por último, se puede servir en un recipiente de barro y se le añade huevo cocido picado, atún claro y taquitos de jamón serrano curado.



RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 Kg de tomates, 1/2 Kg de pimiento rojo, 1 manzana, 5 cl de zumo de limón, 20 cl de aceite de oliva, sal, pan de pueblo.

Temporada: Primavera-verano.

Tiempo: Medio.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

porRA BLANCA "LOS HIDALGOS"



DESCRIPCIÓN

Es un plato muy andaluz y veraniego. El origen de la porra está muy ligado al del gazpacho y aparece en todo menú junto con los entrantes y ensaladas. Se trata de un alimento de cuchara que contiene verduras frescas, más sólido que el gazpacho pero con el mismo valor nutricional. Es un plato tradicional y sencillo, quizá por ello algo infravalorado, aunque es capaz de satisfacer los apetitos más voraces y exquisitos.

PREPARACIÓN

- En un recipiente se ponen las almendras, la miga de pan humedecida sin exceso de agua, los ajos, el aceite y la sal. Se batan todos los ingredientes durante al menos 3 minutos, añadiendo el agua necesaria para obtener una crema suave y espesa. Se deja enfriar en el frigorífico en un recipiente cerrado.

- Se reparte en raciones individuales, adornando la superficie con huevo duro rallado y uvas verdes.

CONSEJO

Servir muy frío.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Marisquería "Rincón del Molinillo"

C/ San Bartolomé, nº 9

29013 Málaga

Teléfono: 952 650 250

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: ¼ de almendras crudas peladas, 2 dientes de ajo, miga de pan, sal, 100 cc de aceite de oliva, un huevo duro, uvas verdes.

Temporada: Verano.

Tiempo: Bajo.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

alcACHOFAS RELLENAS



DESCRIPCIÓN

La palabra 'alcachofa' proviene del hispano-árabe y se refiere al cardo comestible. En algunos lugares también se denomina 'alcaucil'.

En un texto de Guadiz de 1593 se habla de ellas como *"... unos tubérculos que hacen los cardos... y cuando están en agraz, están tiernas y se dejan comer"*.

Aunque la alcachofa era conocida en época romana, su utilización en la cocina se debe al parecer a Catalina de Médicis. La esposa de Enrique II la importó a Francia en 1533 cuando fue a casarse y se dice que era tan aficionada a ellas que llegó a enfermar de comerlas.

En España la alcachofa es propia de Canarias y de nuestras costas mediterráneas, aunque en Málaga no goce de especial consideración en su cocina.

PREPARACIÓN

- Una vez limpias las alcachofas, se les corta el tallo y se les retiran las hojas exteriores, dejando sólo las tiernas. Se les cortan las puntas, de forma que se reduzcan a algo más de su mitad. Se les hace un hueco en el centro o corazón para después poder rellenarlas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 kg de alcachofas, 100 gr de beicon, 100 gr de jamón, 1 huevo, 1 cebolla, 2 ajos, pan rallado, mantequilla, perejil, hierbabuena, aceite, sal y agua.

Temporada: De octubre a mayo.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

- Se ponen a hervir en agua con sal durante un buen rato. A continuación, se sacan y se dejan escurrir.

- Se prepara una mezcla de cebolla, ajo, beicon, jamón (todo ello en trozos muy pequeños), así como pan rallado, hierbabuena y perejil. Se incorpora un huevo batido y sal y se remueve todo muy bien.

- Se rellenan las alcachofas con esta mezcla y se pone un poco de mantequilla encima de cada una de ellas.

- Se colocan en una fuente, cuyo fondo se ha untado con aceite, y se introducen en el horno.

CONSEJO

Se pueden servir acompañadas de alguna salsa apropiada.



DESCRIPCIÓN

Don Miguel Santiago, jefe de cocina de esta casa, nos propone un plato que obtuvo un premio especial en el Festival de la Tapa, un acto de hermanamiento entre dos culturas tan cercanas como son la de Sanlúcar de Barrameda, con sus vinos finos y manzanillas, y la de Málaga con sus moscateles. En aquella ocasión el vino que acompañaba a este plato fue la manzanilla de Sanlúcar en honor a la cortesía que nos dispensaron, pero en este caso volvemos a encontrar el vino moscatel como condimento necesario para rematar una faena sutil y sabrosa. El Trillo ha abierto el camino a otros restaurantes del mismo grupo liderados por Don Silvestre Chacón y Don José Porras, expertos hosteleros que conocen sobradamente el terreno que pisan y que se marcan como objetivo constante la calidad de los platos que ofrecen y el servicio que en sus casas prestan. A todas luces recomendamos pasar por allí a tapear, almorzar o cenar. Merece la pena.

PREPARACIÓN

- Para las alcachofas, se pone el agua en un cazo al fuego, se limpian hasta que queden las hojas blancas y se deja el corazón. Cuando el agua empiece a hervir, se pone el limón, la rama de perejil y la sal. Se incorporan las alcachofas y se dejan hervir hasta que queden tiernas. Se escurren y se dejan enfriar.
- Para el relleno, se fríe la presa muy picadita, la berenjena y el calabacín. Se agrega el vino y el jugo

BERENJENAS AL AROMA DEL VINO DE MÁLAGA

de carne, se cocina a fuego lento hasta que quede reducido y se sazona al gusto.

- Para la salsa, poner el aceite, la cebolla y se dora. Se agrega el vino, el jugo de carne, el agua con los piñones, las pasas, se deja reducir y se sazona al gusto.

- Para el montaje del plato, se ponen las alcachofas en una bandeja y se rellenan con la carne y las verduras. Seguidamente se pone la salsa por lo alto y se introduce en el horno a 180° durante 5 minutos.

CONSEJO

Montar una emulsión de aceite con gelatina de pescado y poner media cucharadita en lo alto de cada alcachofa y gratinar.

Acompañar con pan frito en aceite de pepita de uvas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

El Trillo

C/ Don Juan Díaz, nº4 Málaga

Teléfono: 952 603 920

Plato Ganador del Concurso de Cocina del Festival de la Tapa de Málaga elaborada por nuestro cocinero jefe D. Miguel Santiago

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Para las alcachofas: 8 unidades de alcachofas, zumo de un limón, una rama de perejil, 3 litros de agua, un poco de sal.

Para el relleno: 200 gr de presa ibérica, 1 berenjena pequeña, un calabacín pequeño (todo muy picadito), 3 cl de aceite de oliva, 10 cl de vino de Málaga, 10 cl de jugo de carne y media cucharadita de sal.

Para la salsa: 1 cebolla muy picada, 3 cl de aceite, 8 cl de vino de Málaga, 15 cl de jugo de carne, 8 cl de agua mineral, 20 gr de piñones, 40 gr de pasas de corinto, sal al gusto.

Temporada: Invierno.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Alta.

DESCRIPCIÓN

Esta receta rondeña fue presentada a un concurso celebrado en la ciudad del Tajo bajo el lema "Las recetas de mi abuela" y es una prueba más de que las berenjenas se adaptan a muy diversas preparaciones y siempre resultan muy sabrosas.

La berenjena está presente en los mercados malagueños durante todo el año, gracias a los cultivos bajo plástico que permiten la obtención de frutos muy apetecibles en lo que antes era fuera de temporada.

El poeta sevillano Baltasar del Alcázar tiene una poesía dedicada a las berenjenas:

*Tres cosas me tienen preso
de amores el corazón:
la bella Inés, el jamón
y las berenjenas con queso.*



PREPARACIÓN

- Se cortan las berenjenas por la mitad y a lo largo, se cuecen en agua, procurando que no queden muy pasadas.

- Una vez escurridas, se les quita la parte interior, que se pica en menudo junto con el ajo, perejil, jamón serrano, huevo duro y pan rallado y se mezcla todo muy bien.

- Se rellenan las berenjenas con esta masa, con cuidado de que el relleno no rebase el borde.

- Se rebozan con huevo batido, se fríen con aceite de oliva y se sirven bien calientes.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de berenjenas, 200 gr de jamón serrano, 2 huevos, pan rallado, ajo, perejil, aceite de oliva, sal.

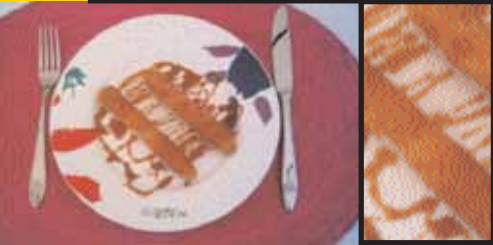
Temporada: Primavera-verano.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.

eSPÁRRAGOS FRITOS CON MIEL DE CAÑA



DESCRIPCIÓN

El Café Central es el café bar más antiguo de la capital malagueña y probablemente de la provincia. Su edad supera los 100 años casi con toda seguridad, aunque su verdadero valor lo adquirió recientemente cuando cayó en manos de la familia Prado, siendo José Prado Crespo quien en una tertulia de amigos, puso nombres a las formas de pedir el café en Málaga, que tanta fama nos ha dado a los malagueños. El café es su piedra filosofal pero también constituye un duro obstáculo para dar a conocer a los autóctonos las exquisiteces que salen de su cocina. Son los turistas los que aprecian con más asiduidad los platos y tapas que allí se preparan.

Los espárragos fritos que aquí le recomendamos son algo verdaderamente especial. El contraste de la miel de caña que aún se sigue fabricando en la Axarquía le da ese saborcillo tan malagueño a un producto como el espárrago que proviene del centro y norte de España.

PREPARACIÓN

- Se escogen unos espárragos blancos de mediano tamaño, a ser posible cortos, para que se puedan comer con los dedos sin que se doblen. Si no fuera posible se corta el tercio trasero de los mismos, guardándolos para la ensalada u otros platos.

- Se escurren los espárragos sin llegar a secarlos, se pasan por el huevo batido y por la harina, repitiendo la misma operación pero esta vez después de pasar de nuevo por el huevo batido se rebozan con el pan rallado. Se pone el aceite de oliva a 180° y se frie con cuidado para que sólo se doren. Se presenta en un plato de tapa y se rocía con la miel de caña al gusto del comensal justo antes de comer para que el pan rallado no absorba demasiada miel. ¡Que aproveche!

CONSEJO

No echar la miel hasta que se vaya a servir.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Central
C/ Santa María, nº 2
Málaga
Teléfono: 952 214 198

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Espárragos blancos, harina, pan rallado, huevo, miel de caña (Nuestra Señora del Carmen).
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Bajo.
Coste: Bajo.
Dificultad: Baja.

pASTEL DE BERENJENAS

DESCRIPCIÓN

La Aldea es un mesón conocidísimo del centro histórico de la capital. Está subiendo la bulliciosa calle Larios a su mediación a la izquierda, en un entresijo de calles plagadas de restaurantes y bares de tapas, que le confieren un magnífico marco para desarrollar su incesante actividad. Su mostrador está lleno de los riquísimos platos y tapas que diariamente preparan en su cocina para que se metan por los ojos y despierten el apetito.

Este plato como muchos de los que La Aldea ofrece es una receta cargada de toques personales que la distingue de otras recetas con el mismo contenido.



PREPARACIÓN

- En un cazo se sofríe la cebolla con la carne, tomate frito orégano, sal y pimienta. Cuando esté todo bien rehogadito se añade vino.

- Se deja cocer 10 minutos y se aparta. En una cazuela de barro se pone el resto del tomate frito y las berenjenas laminadas que previamente se han frito.

- Se añade el relleno de la carne y se vuelve a poner otra capa de berenjenas fritas. Se cubre con una ligera capa de bechamel y queso rallado. Se calienta el horno y se deja aproximadamente 45 minutos.

CONSEJO

Escurrir bien las berenjenas de aceite.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Aldea
C/ Espartero, nº 5
Málaga
Teléfono: 952 227 689

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Para la base: 1,5 Kg de berenjenas, 200 gr de tomate frito.
Para la terminación: bechamel, queso rallado.
Para el relleno: 500 gr carne picada, 2 cebollas, 3 zanahorias ralladas, ½ vaso de vino blanco, 200 gr de tomate frito, orégano, sal, pimienta negra molida.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Medio.
Coste: Bajo.
Dificultad: Media.

pENCAS DE ACELGAS AL ESTILO LA CEPA



DESCRIPCIÓN

Aquí no se tira nada, todo es aprovechable. De las pencas de las acelgas se obtienen magníficos platos como éste que sólo podrá encontrar en esta casa. Antonio Agüera conocido restaurador malagueño que ya ha regentado otros exitosos establecimientos, ubicó este restaurante en una conocidísima calle del centro llamada Strachan. No es raro ver un incesante trasiego de clientes que entran y salen de su barra repleta de tapas y de su comedor que cuenta con platos de la cocina tradicional malagueña, como por ejemplo el gazpachuelo que sirve los viernes.

La calle Strachan está situada a la mediación de calle Larios según se sube a la derecha y desemboca en la torre Manquita de nuestra catedral, es un agradable paseo que bien se puede interrumpir entrando en La Cepa para después continuar por el Postigo de los Abades o hacia la plaza del Obispo.

La Cepa es de esos establecimientos que se pueden recomendar sin temor a quedar mal.

PREPARACIÓN

- Se usa solamente las pencas de las acelgas, se cortan a cuadrados, con el objetivo de preparar unos pequeños bocadillitos rellenos de ternera. La ternera se aliña con el ajo, perejil, pimienta, huevo y sal.

- Una vez se tienen las pencas rellenas con la ternera, se procede a rebozarlas a fuego lento y se apartan.

- Se prepara en una cazuela el jugo de carne con el paté y la nata y se pone a hervir hasta que la salsa espese. Se sirven las pencas y se le echa la salsa por encima.

CONSEJO

Sólo usar las pencas de las acelgas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Cepa

C/ Strachan, nº 12

Málaga

Teléfono: 952 214 089

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 manojo de acelgas con las pencas anchas, 500 gr de ternera picada, ajo, perejil, pimienta molida, 2 huevos, sal, jugo de carne (Bouly), paté de pato, nata, harina, huevo para rebozar.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

bOQUERONES AL AJILLO

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

La Alborada es de esos establecimientos que apuntan a ser uno de los grandes dentro del gremio hostelero. Está situado en el Arroyo de la Miel, allí donde dicen que un día estará la estación de tren. Esta casa basa su cocina en el sabor familiar y trata de mejorar recetas o procesos de elaboración conocidos como es el caso de estos boquerones al ajillo.

Este plato es una forma de buscar nuevas aventuras culinarias muy sabrosas. La atención que se dispensa en este establecimiento por parte del propietario y del personal de servicio es muy agradable y pueden encontrar con toda seguridad recetas que no hay en otros restaurantes.

PREPARACIÓN

- Los boquerones se limpian igual que para freír, se lavan bien y con cuidado para que no se rompan. En una sartén se pone el aceite de oliva virgen, que queden casi cubiertos.

- Cuando el aceite coge temperatura se ponen los ajos laminados y las guindillas. Una vez estén a medio freír, se ponen los boquerones. Se añade sal al gusto y se meten al horno (previamente caliente a 200° aproximadamente) durante 5 minutos. Se sacan del horno y se le añade un poquito de vinagre. Una vez en el plato se le pone el perejil picado.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 250 gr de boquerones grandes, 200 cc de aceite de oliva virgen, 3 dientes de ajo laminado, 2 cayenas, vinagre de vino, sal, perejil picado.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

CONSEJO

Los boquerones deben ser muy frescos y grandes.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Alborada

C/ Pepa Guerra (Urb. Pueblo Sol L-52)

Arroyo de la Miel

Teléfono: 952 566 570



DESCRIPCIÓN

La receta que ofrecemos es típica de Arriate, pero también puede encontrarse en cualquier otro pueblo de los muchos que en la provincia elaboran chorizo.

El chorizo, como todos saben, es un pedazo de tripa generalmente corto, relleno de carne de cerdo, picada y adobada, que se cura al horno. En Andalucía presenta diversas variedades.

El chorizo ibérico se embute en diferentes clases de tripa, que pueden ser cular, semicircular o roscal y cuya longitud no sobrepasa el medio metro. En la sierra de Aracena, el chorizo tiene forma de herradura y se venden ensartados, formando piñas y con una longitud no superior a los quince centímetros.

En la provincia de Málaga, Ronda se lleva la palma. Para su elaboración emplean un picado de manteca en pequeños trozos mezclados y amasados con sal común, pimienta molida, clavo, comino, orégano, pimentón dulce, cilantro y ajo.

Se recomienda que el chorizo sea consumido en su punto justo de maduración, tanto si se toma crudo como frito y se debe cortar en el momento en que se vaya a comer.

PREPARACIÓN

- Se trocea el chorizo en rodajas no demasiado gruesas, con cuidado de que no se rompan. Se ponen al fuego en una cacerola repleta de vino blanco, de forma que el chorizo quede totalmente cubierto.

- Una vez que haya hervido, se retira y se sirve muy caliente.

- También se pueden hervir los chorizos enteros y cortarlos en rodajas una vez sacados de la cacerola.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de chorizo, 1 botella de vino blanco.

Temporada: Otoño-invierno

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



DESCRIPCIÓN

Esta receta, ganadora del primer premio en el último Festival de la Tapa de Málaga, sorprendió al público por su sencillez y sabor, siendo alabada por todos los que tuvieron la suerte de probarla. Antonio Medina, el propietario, confesaba que jamás había hecho tantas croquetas como en dicho evento, al que se entregó junto con toda su familia al completo en cuerpo y alma.

Le recomendamos que además de las croquetas de piñones prueben también sus famosos caracoles que en el mismo festival tuvieron una altísima nota. Este establecimiento se encuentra en pleno barrio del Molinillo, lugar típicamente malagueño aunque poco turístico, el cual se merece una mejor atención en todos los aspectos. El "Rincón del Molinillo" es el mejor exponente hostelero de los muchos que en la zona desarrollan su trabajo.

PREPARACIÓN

- Se fríe la carne muy picada, se añade la harina mezclándola bien con el pollo y a continuación el caldo, moviéndose hasta que éste se vaya consumiendo. Poco a poco se va incorporando la leche fría, la sal y la nuez moscada.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 150 gr de carne de pollo, aceite de oliva, ½ litro de leche, 4 cucharadas soperas de harina, un vaso de caldo de pollo, sal, nuez moscada, 25 gr de piñones, un huevo, pan rallado.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

- Se sigue moviendo la masa a fuego lento hasta que se empiece a despegar de los lados de la sartén y se agregan los piñones removiendo para que queden bien repartidos. Se aparta e inmediatamente se vierte sobre una bandeja y se extiende en una capa fina, cubriéndose para que no haga costra. Se deja enfriar en el frigorífico durante al menos dos horas.

- Una vez fría, se van formando las croquetas no muy grandes, pasándolas primero por el huevo batido y a continuación por el pan rallado.

- Se frien en aceite muy caliente de forma que queden totalmente cubiertas, hasta que estén doradas.

CONSEJO

Al sacarlas del aceite ponerlas a escurrir sobre papel de cocina para que no queden grasientas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Marisquería Rincón del Molinillo

C/ San Bartolomé, nº 9

Málaga

Teléfono: 952 650 250



DESCRIPCIÓN

Receta propia que añade variantes a un plato malagueño muy familiar: la sopa de fideos. Este establecimiento en la búsqueda de nuevos sabores nos propone ahora salirnos de lo tradicional, buscando casi con los mismos elementos, una diferencia que lo distinga de los demás. Los experimentos en este restaurante suelen tener un buen final por lo que es recomendable visitarlo. Además es un consumado tapero que sin temor a equivocarnos podemos recomendar abiertamente.

PREPARACIÓN

- Se pone el aceite en un recipiente adecuado, una vez el aceite caliente se echan los fideos y se morean durante 5 minutos aproximadamente.

- Una vez transcurridos los 5 minutos, se apartan en un recipiente y se dejan que se enfrien. A continuación los fideos se ponen al vapor durante 15 minutos, se dejan reposar aproximadamente 5 minutos y de nuevo se ponen al vapor 15 minutos.

- El pollo se trocea y se mezcla con la cebolla, canela, azafrán y sal y se pasa por la sartén. Una vez preparado lo anterior, y su sofrito correspondiente, se pone en un plato una base de pasta (fideos) y se echa encima el pollo y el sofrito, y ésta a su vez se cubre con los fideos de nuevo.

- Por último las almendras se frien con piel y se sirven como decoración junto con las pasas al igual que el azúcar y la canela sobre los fideos.

CONSEJO

El fuego debe estar flojo para que se pueda rectificar en caso de tardar más de lo previsto.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE La Alegría

C/ Marín García, n 10

Málaga

Teléfono: 667 264 563

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Aceite de oliva virgen, 100 gr de canela, 100 gr de azafrán, 2 cebollas, 1 pollo, ¼ de almendras, 100 gr de azúcar, 200 gr de pasas de Málaga, 1 Kg de fideos, sal.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

Esta casa es una perla que se distingue del resto de magníficos establecimientos que están en la playa del Dedo, dentro de la barriada de El Palo. Entremares ha empeñado su prestigio en llevar a cabo platos que en un principio pueden parecer que no son los adecuados para la oferta de la zona, pero que a la larga nos ha demostrado que eran necesarios. Es un lugar muy agradable y con una terraza al mar como pocas.

Los fideos tostados obtuvieron el Premio de Tapa Reina en uno de los primeros festivales de la tapa y es una de las especialidades más conocidas de este restaurante. Como dato anecdótico, nos comentó el jefe de cocina, que jamás había tenido que realizar tantas frituras de fideos como en aquella ocasión en la que incluso tuvo que inventar nuevos métodos de trabajo para poder atender la numerosísima demanda del público.

Los arroces son también grandes especialidades de la casa. Merece la pena acudir con tiempo para no sólo disfrutar de la comida sino del ambiente en general y las relajantes vistas.

PREPARACIÓN

- Para los fideos, se ponen los fideos en una sartén a fuego lento moviendo constantemente para que se doren sin llegar a quemarse. Cuando estén tostados se añade el fumet de pescado caliente hasta cubrir los fideos. Se añade sal y se deja hasta que se consuma el caldo.

- Para el alioli de piquillo, se baten los huevos con los ajos y los pimientos del piquillo, se le añade sal, un poco de zumo de limón y se hace el alioli de piquillo con aceite de girasol añadiéndolo poco a poco.

- Se sirven los fideos calientes, cubiertos con el alioli y con los langostinos fritos encima.

CONSEJO

Cuidar que los fideos no se quemen, para ello trabajar con fuego muy lento.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE Entremares

Avda. Salvador Allende, n° 292

Málaga

Teléfono: 952 296 962

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 250 gramos de fideos finos del 0, aceite de oliva, sal, fumet de pescado.

Para el alioli de piquillo: 4 pimientos de piquillo, ½ litro de aceite de girasol, 3 ó 4 dientes de ajo, sal, ½ limón, 3 huevos, langostinos pelados.

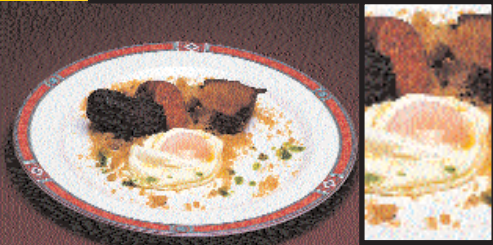
Temporada: Invierno.

Tiempo: Bajo.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

hUEVOS A LO BESTIA



DESCRIPCIÓN

No hay mejor compañía para los productos del cerdo que un par de huevos fritos y de papas, también fritas. El conjunto adquiere cualidades sublimes.

Las sabias gentes de los "Montes de Málaga" saben muy bien lo que se hacen cuando preparan este plato que, primeramente se llamó "Huevos de los Montes". Luego, por la gracia de un ventero que apaciguaba las hambres de los caminantes de la Axarquía se popularizó como "Huevos a lo bestia".

Al borde de la antigua carretera que conducía de Málaga a Granada se encuentra la "Venta de Alfarnate", en el término de esta localidad y muy cerca del pueblo. Victoriano Frías, un abogado malagueño de aguda inteligencia y fina sensibilidad, acopió recuerdos y llegó a montar un verdadero museo del bandolerismo andaluz. En aquella venta fue asaltada una diligencia para robar papeles de un pleito que había de fallarse en Granada y en un lugar de ella poco confortable, pasó una noche encadenado Luis Candelas, que era conducido por la Guardia Civil.

Después de Victoriano Frías, se hizo cargo de la Venta el periodista Fernando Nuño, quien llegó a establecer concursos de comida con su plato líder. Al que comiera dos "huevos a lo bestia", le exoneraba del pago y a quien enguliese más de dos, le daba un premio. Nuño, en su afán reparador, llegó incluso a preparar este plato con huevos de avestruz.

El lomo en manteca de "los montes" acompañado de huevos fritos siempre ha sido famoso.

PREPARACIÓN

- Para preparar las migas, se corta el pan (debe ser al menos de dos días antes) en tiras y éstas en trozos pequeños. Hay quien estima que es conveniente desmenuzar el pan con las manos.

- Se humedecen los trozos de pan, se cubren con un paño y se dejan reposar algún tiempo.

- En una sartén honda se pone a derretir manteca en la que se doran unos ajos. Se remueve continuamente con una cuchara de madera hasta que los trozos de pan tomen tonalidades doradas, procurando que no queden secos para el momento de servir.

- Se colocan en un recipiente de barro formando un lecho con las migas.

- Encima de ellas se disponen trozos de lomo de cerdo, un trozo de morcilla, otro de chorizo y, como colofón, uno o dos huevos fritos.

CONSEJO

No faltarán unas cuantas aceitunas, de esas que llaman "machacás" y que se preparan en orzas con agua, tomillo y laurel. También se pueden acompañar de un trozo de tocino entreverado.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 huevos, 1/2 Kg de pan catelo, 100 gr de manteca, 1 cabeza de ajos, 1 Kg de lomo de cerdo, 1/4 Kg de morcilla, 1/4 Kg de chorizo, 200 gr de aceitunas.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

rEVUELTO DEL OBISPO

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Se trata de una receta fácil, pero no por ello deja de ser atractiva. Ingredientes tan utilizados y tan primarios como el huevo y el ajo hacen que la mezcla de ellos sea un elemento muy sabroso y socorrido en la cocina.

Quizás estas sencillas recetas son las que más nombre le dan a la tapa que tanto gusta a los malagueños, su rapidez en la preparación le permite al propietario del establecimiento disponer en muy poco tiempo de un plato caliente y sabroso con el que matar el hambre traicionera del mediodía.

PREPARACIÓN

- Se ponen en la sartén los ajos laminados, los taquitos de jamón y el aceite de oliva.

- Se rehoga todo hasta que los ajos estén dorados.

- Se añaden los espárragos en trozos pequeños, una pizca de sal y los huevos.

- Se remueve hasta que cuaje el huevo.

CONSEJO

No poner demasiado aceite de oliva.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Taberna del Obispo

Plaza del Obispo, nº 3, local 2

Málaga

Teléfono: 952 060 715

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Ajos, aceite de oliva, taquitos de jamón de bellota, espárragos trigueros, huevos, sal.

Temporada: Invierno.

Tiempo: Bajo.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

S PAGHETTI A LA PUTTANESCA



DESCRIPCIÓN

Esta receta se trata de un antiguo plato muy característico del sur de Italia que tradicionalmente comían los campesinos. A pesar de contar con pocos ingredientes es muy rico en sabor.

La influencia de la comida italiana ha dado la vuelta al mundo. Marco Polo, descubrió la pasta en sus viajes a China y desde entonces no ha dejado de dar vueltas por todos los confines de la tierra. Mario Morra, es un magnífico restaurador italiano que se empeña en ofrecer los productos de su tierra tal y como allí se elaboran. Si es amante de la pasta, no se lo pierda, allí es diferente.

PREPARACIÓN

- En una olla con abundante agua en ebullición y sal a gusto se echan los spaghetti. Se tritura ajo y anchoas, se pone a fuego lento con aceite de oliva, se trocea el tomate fresco y se mezcla por último con alcaparras, aceitunas negras y el pimentón picante.

- Cuando estén a punto los spaghetti, se vierte el contenido con los demás ingredientes y se ralla un poco de queso pecorino.

CONSEJO

Con los ingredientes nombrados esta receta podrá realizarse para 4 personas.

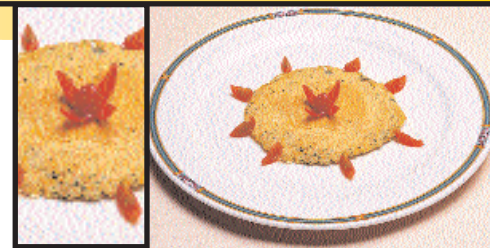
ELABORADO POR EL RESTAURANTE Le Tre Galline

Avda. Las Américas, nº 9, local 22
Teléfono: 952 369 545

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 320 gr de spaghetti, 300 gr de tomate fresco, 50 gr de alcaparras, 100 gr de aceitunas negras sin hueso, 1 diente de ajo, 4 filetes de anchoa, 1 pizca de pimentón picante, 150 gr de queso pecarino rallado, sal.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Medio.
Coste: Medio.
Dificultad: Baja.

t ORTILLA DE PAN RALLADO



DESCRIPCIÓN

El mundo de las tortillas es infinito. En el libro de Capel titulado "Mil pares de huevos" se describe una tortilla de pan que, pese a su nombre, nada tiene que ver con la receta anotada. La de Capel lleva azúcar y en la sartén se pone mantequilla.

Según el mismo autor, la versión más simple de la tortilla es una fritada de huevo batido, en forma redonda, hecha sobre una película de aceite, mantequilla o manteca.

Cuenta con antecedentes lejanos en la historia culinaria de la humanidad. Los romanos la denominaban "ovorum torta" y en sus hábitos alimenticios poseía un antecedente especial. La receta de la tortilla "a la leche", que figura resumida en el "Arte culinario" de Apicius, con miel y pimienta negra molida, acredita su verdadera antigüedad.

Nuestra receta demuestra una vez más el ingenio y el talento de nuestras cocineras, quienes valiéndose de los elementos más simples que tenían a mano, eran capaces de preparar platos de mucho gusto.

PREPARACIÓN

- Se bate primero la clara y luego se le incorpora la yema, añadiéndole sucesivamente ajo, perejil muy picado y sal.

- Se agrega el pan rallado, procurando que quede una mezcla homogénea.

- Se prepara la tortilla a fuego lento, de modo que se haga por dentro. La forma habitual de esta tortilla es la circular, en forma de torta.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 8 huevos, 1 diente de ajo, 50 gr de pan rallado, perejil, sal.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: 30 minutos.
Coste: Bajo.
Dificultad: Baja.

Segundos platos.

CARNES

- Albondigón casero
- Albóndigas con sepia
- Choto serrano
- Cinta de lomo en salsa malagueña con pasas y piñones
- Cochinitillo confitado a baja temperatura con membrillo de Santa Teresa y manzana asada
- Jabalí con peras
- Magret de pato con calabaza y salsa de naranja
- Magret de pato con salsa de pomelo rosa
- Perdices en salmorejo
- Rabo de toro
- Solomillo a la pasa
- Solomillo a la taberna
- Solomillo al vino de Málaga del Central
- Solomillo de cerdo a la malagueña
- Solomillo de cerdo ibérico al vino Pedro Ximénez con pasas de la Axarquía y puré de almendras

PESCADOS

- Atún mechado
- Bacalao a la malagueña
- Bacalao gratinado "al Duque"
- Buñuelos de bacalao
- Calamares rellenos a la malagueña
- Cazón en amarillo
- Fritura de pescado malagueño
- Lubina de la casa
- Medallones de rape al estilo perchelero
- Mejillones en pipirrama
- Moraga de sardinas
- Rodaballo salvaje con verduras en tempura y toffe de almendra
- Suprema de rodaballo con compota de lombarda

VARIOS

- Alcachofas piñonadas
- Mar y montaña (conejo con pulpos y langostinos)

DESCRIPCIÓN

Lo Güeno se encuentra ubicado en el grupo de callejas del margen izquierdo de la calle Larios, donde asientan los más antiguos restaurantes de la zona. Esta casa es muy conocida por la enorme variedad de las tapas que ofrece y la estrechez de su mostrador, lo que hace que los clientes acaben entablando amistad.

José Puerto, ya desaparecido, fundó esta casa con la certeza de que la tapa era el objetivo. Suele estar repleto de turistas guiados o aventureros que con su expresión y el dedo índice piden al camarero lo que quieren. El albondigón (carne picada condimentada y prensada en forma de bola) es una receta muy propia de los establecimientos de tapas.



PREPARACIÓN

- Se une la carne con todos los ingredientes hasta obtener una masa compacta. Una vez que se ha obtenido esta masa se va separando en porciones formándose con las manos unas bolas más o menos grandes, según el gusto del cocinero.

- Las bolas se enharinan y se frien, luego se pasan al recipiente donde se ha elaborado el caldo de carne.

CONSEJO

Se puede preparar una salsa para acompañar, bien de tomate o de almendras.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Lo Güeno
C/ Marín García, nº 9 Bajo
Málaga
Teléfono: 952 223 048

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Ajo, carne picada de magro y de ternera, cebolla, comino, harina, especia de pinchitos, huevos, pan rallado, perejil, pimienta, sal, nuez moscada, avecrem de carne, vino blanco, aceite de oliva o girasol para freír, caldo de carne.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

aLBÓNDIGAS CON SEPIA AL VINO SECO DE LOS MONTES DE MÁLAGA



DESCRIPCIÓN

Este establecimiento tiene una dilatada historia en el mundo restaurador. Antes perteneció a un querido hostelero llamado Pepe Mata, que por suerte para todos lo puso en manos de Silvestre Chacón y Pepe Porras, quienes mantienen el grado de calidad dejado por su anterior propietario.

El restaurante está situado en medio de una hilera de establecimientos en la zona izquierda de la calle Larios. Tiene una barra pequeña pero de esas que incitan al tapeo, una terraza recoleta y un comedor al que se accede por una escalera desde la barra. El local está especialmente indicado para los almuerzos de negocios, por lo que no es raro que los comensales que allí se concentran se conozcan casi todos.

Esta receta combina el producto del mar con algo poco habitual como es el vino seco de los montes, que es tan nuestro como los boquerones de la bahía. Hay que probarla.

PREPARACIÓN

-Para las albóndigas, se pone en un bol la ternera, el cerdo, el pan, el huevo, el vino, sal y pimienta, y se mezcla todo hasta hacer una pasta homogénea, se da forma y se hacen albóndigas. A continuación, se pone una sartén con el aceite, se doran las albóndigas y se reservan, se tamiza el aceite y se guarda para hacer la jibia.

-Para cocinar la sepia, se pone en una cazo un poco del aceite de las albóndigas, la cebolla, el ajo, el pimiento, se doran un poco, se pone la sepia, se cocina 8 minutos, se incorporan los boletus, el vino, la canela, la albahaca, el tomate frito, el brandy, el agua, el colorante, y se cocina hasta que la sepia esté totalmente tierna. Se ponen las albóndigas con la sepia en el cazo y se deja cocer un ratito, rectificar de sal al gusto.

-Para el montaje del plato, se ponen las albóndigas en el centro, los trocitos de jibia esparcidos alrededor, se acompañan con unas patatas en dado pochadas en aceite de oliva.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Rincón del "Trillo"

C/ Espartero N° 8

Málaga

Teléfono: 952 223 135

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Para las albóndigas: 100 gr de cerdo picado, 100gr de ternera picada, 250 gr de pan remojado, un huevo, 5 cl de vino seco de los montes de Málaga, 500 cl de aceite de oliva, sal, pimienta.

Para la sepia: 500 gr de sepia limpia y cortada en tiritas, una cebolla pequeña, 4 dientes de ajo, 2 pimientos, (todo muy picadito), 80 gr de boletus en trozos, 4 cucharada de tomate frito, vino seco de los montes de Málaga, una rama de canela, albahaca, 2 cl de Brandy, una pizca de colorante, sal, 200 cl de agua mineral.

Temporada: Primavera.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

CCHOTO SERRANO

DESCRIPCIÓN

El choto es plato típico de la serranía de Ronda, aunque también se prepara en Granada de forma análoga, llamándole "choto en ajo caballín".

En Aragón se asa ensartándolo en espetones que se envuelven en papel y se colocan sobre las llamas.

En Cuevas de San Marcos se organizan murgas y comparsas para recaudar dinero por el pueblo y con su importe celebran el Domingo de Pascua un buen banquete en el que sólo participan los postulantes. Compran un chivo pequeño y, a veces, un guarriño y lo cocinan frito, en adobo, con un majaillo y con una salsa de almendras, tomillo y vino.

El choto es la cría de la cabra mientras mama y, habitualmente se denomina 'cabrito', aunque en Andalucía preferimos la palabra 'choto'. Generalmente, el ejemplar sacrificado para la cocina suele ser macho, de entre seis semanas y cuatro meses. Las hembras se suelen reservar para la producción lechera. En las mismas zonas se elaboran quesos de cabra muy reputados. Se dice que la carne de cabrito, aunque blanda, es algo sosa, por lo que los serranos la animan con aromas de laurel y tomillo, también propios de la zona.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 Kg de cabrito, hígado de cabrito, 1 cabeza de ajos, 2 pimientos, aceite, picante, vinagre, pan, laurel, perejil, tomillo, pimentón, pimienta, sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



PREPARACIÓN

- Una vez limpio y troceado el cabrito, se sazona con sal y pimienta molida, se dora en una sartén y se aparta.

- En la misma sartén se fríen los ajos, el hígado del cabrito, un poco de vinagre y pan. Se maja este preparado en un mortero y se vuelve a poner en la sartén junto con el cabrito y caldo previamente elaborado.

- Se añaden los pimientos, un ramillete de laurel, tomillo, algún picante y sal y se deja cocer un rato. Se pasan estos ingredientes por el chino hasta obtener una salsa, que se verterá sobre el cabrito.

- Se cuece el conjunto hasta que se considere que el cabrito está tierno.

CONSEJO

Se puede servir acompañado de pimientos verdes fritos.



CINTA DE LOMO EN SALSA MALAGUEÑA CON PASAS

Y PIÑONES



DESCRIPCIÓN

sta casa de nombre tan sugerente para los andaluces y malagueños, evoca a un plato típico de la tierra. "Ajoblanco" se encuentra en la plaza de Uncibay, una de las más céntricas de nuestra ciudad, donde confluyen generaciones que buscan su hueco en los establecimientos que allí se concentran.

Con referencia a la receta les sugerimos que hagan lo que el vino que nos proponen para la salsa, Carpe Diem: "vivir el momento". Disfrute de este plato ocupando una mesa en la bulliciosa plaza entre luces y sombras, procurando el frescor que allí suelen muchos buscar.

En contra de lo que puede parecer, se trata de un plato que puede realizarse en casa de forma sencilla.

PREPARACIÓN

- Para la cinta de lomo, se corta la cebolla en juliana y se frie con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Antes de que se dore se añade la cinta de lomo cortada en filetitos, se le da la vuelta y se agrega el vino, las pasas y los piñones. Se pone a fuego lento 30 minutos aproximadamente.

- Para el ajoblanco, se baten todos los ingredientes salvo el agua. Se añade poco a poco el agua para conseguir la textura deseada (parecida a la de una mayonesa).

- Forma de presentación, se colocan los filetes de lomo uno al costado del otro, se agrega la salsa por encima, las pasas y los piñones. Se pone un cordón de crema de ajoblanco por los filos del plato.

CONSEJO

El vino Carpe Diem va muy bien para la salsa.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Ajoblanco

C/ Plaza Uncibay, nº 2

Málaga

Teléfono: 952 210 534

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: ½ Kg de cinta de lomo de cerdo, 50 gr de piñones, 100 gr de pasas, 1 vaso de vino de Málaga blanco joven, 400 gr de cebolla, sal, pimienta blanca molida, aceite de oliva.

Para la crema de ajoblanco: ¼ Kg de almendras peladas, ½ Kg de miga de pan blanco, 2 dientes de ajo, 1 vaso pequeño de aceite de oliva, unas gotas de vinagre, una pizca de sal, ¼ litro de nata líquida, ½ litro de agua (como máximo).

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Fácil.

COCHINILLO CONFITADO A BAJA TEMPERATURA CON MEMBRILLO DE SANTA TERESA Y MANZANA ASADA

DESCRIPCIÓN

Pese a que el cochinillo no pertenece a la denominada gastronomía malagueña, este animal se ha ganado a pulso su carácter universal. En esta receta podemos apreciar todos sus matices gracias a la cocción a baja temperatura que a su vez combina con la dulzura de la manzana y la agradable textura del membrillo en la boca.

Éste es otro de los bocados que se están incorporando a los gustos malagueños y andaluces. En algunos aspectos la cocina castellana tiene una destacada influencia en nuestros fogones, ya que son muchos los hosteleros de esas tierras que deciden establecerse en la Costa del Sol. La estabilidad que suele caracterizar a sus negocios consigue que poco a poco se vayan adquiriendo hábitos de sus cocinas en la nuestra.

PREPARACIÓN

- Se pone en una cazuela honda el cochinillo porcionado con las especias y aceite de oliva hasta cubrirlo. Se hornea 3 horas a 160°. Luego se deja enfriar en su aceite. Después, se saca, se deshuesa y se le da un golpe a fuego fuerte para dorar su piel.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 cochinillo de 4.500 a 4.950 Kg, tomillo, romero, laurel, anís estrellado, canela en rama, 2 manzanas, una manteca, 150 gr de azúcar, membrillo.

Temporada: Épocas frías, pero se puede preparar todo el año.

Tiempo: Alto.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.



- Para la guarnición se pela, se descorazona y se corta a dados la manzana, seguidamente se pone en una sartén con 3 nueces de manteca y el azúcar. Se cuece a fuego muy suave hasta que esté dorada.

CONSEJO

Montaje: disponer un bouquet de manzana sobre un plato caliente, colocar el cochinillo y hacer una lágrima con el membrillo.

JABALÍ CON PERAS



DESCRIPCIÓN

Sólo ver el nombre de esta receta nos indica la procedencia o ascendencia de quien la propone. Orígenes castellanos que se emplazan en nuestra capital o provincia, no sólo para trabajar sino también para vivir, como lugar privilegiado que es.

El jabalí es una pieza típica de caza que, tratado con la salsa que nos describe el Herrero del Puerto, se convierte en un manjar sustancioso y consistente que requiere un maridaje adecuado con vinos de la tierra castellana. Un Ribera del Duero crianza o reserva, con sabor elegante pero poderoso, es el acompañamiento perfecto para un plato que combina el sabor un tanto salado de la carne y las hortalizas con el dulzor de las peras apuntadas en la receta. Disfruten de este plato poniendo atención al paladar.

PREPARACIÓN

- Se corta el jabalí en trozos regulares. Se salan y se doran en aceite. Los pasamos a una cazuela. En ese aceite, se sofríe la cebolla, los puerros, la zanahoria (todo en dados) y los ajos con la piel y la pimienta en grano.

- Cuando está todo casi dorado, se echan los tomates en trozos y las hierbas. Se deja cocer. Luego, se añade la harina, se remueve y se pone caldo de carne. Se hierve durante unos 10 minutos.

- Después, se echa todo este sofrito junto con el jabalí y se deja cocer añadiendo el caldo que fuera necesario (vale también el de las peras). Mientras, se cuecen las peras peladas en agua, sin que queden blandas.

- Una vez hecho el jabalí, se sacan los trozos uno a uno. Se pasa la salsa por el chino y se añade una picada con dos dientes de ajo y los piñones machacados en mortero. Se junta todo además de las peras y la cecina y se le da un último hervor. Se rectifica de sal.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Herrero del Puerto

Casa de Campo, nº 1

Málaga

Teléfono: 952 122 075

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1.100 gr de tomates, 85 gr de puerro, 90 gr de zanahoria, 4 gr de ajos, 20 gr de cebollas, 1.700 gr de peras, tomillo, laurel, romero, 5 gr de harina, 20 gr de ajos (majada), 25 gr de piñones, 1 copa de Río Viejo, 200 gr de cecina, caldo de carne, 1.500 gr de jabalí, 3 ó 4 granos de pimienta.

Temporada: Toda la temporada.

Tiempo: Alto.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.

MAGRET DE PATO CON CALABAZA Y SALSA DE NARANJA

DESCRIPCIÓN

Cuando lo lógico por la situación de este establecimiento sería dedicar todos sus esfuerzos al pescaito frito, esta casa se decide a ir más allá y proponer una oferta distinta a la de los demás restaurantes sin dejar de ofrecer el pescado, que también aquí tiene su fama.

Es una receta ligeramente modificada con respecto a otras de magret ya conocidas. En este caso el pato contrasta a la perfección con el sabor dulce de la naranja y la calabaza, que son muy adecuadas para este tipo de carne.

Elijan un buen vino, pidan este plato y disfruten del entorno.



PREPARACIÓN

- Se pone el magret de pato a la plancha. Siempre se pone primero por la parte de la piel, después se termina al horno.

- Por otro lado la calabaza se va rehogando en una sartén con un poco de aceite de oliva, dos dientes de ajo y medio vaso de agua a fuego lento durante media hora. Se le añade el pimentón dulce, 4 dientes de ajo, un poco de orégano y el vinagre, que previamente se ha mezclado en un mortero. Se rehoga durante diez minutos y listo.

- Para la salsa de naranja, se ponen a fuego lento el azúcar y el Cointreau, se le añade la pimienta negra y el cardamomo hasta que casi se haga un caramelo, en ese momento se echa el zumo de naranja y se deja reducir hasta que espese.

CONSEJO

Siempre es mejor hacer el magret en sartén en su propia grasa que a la plancha.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Entremares

Avda. Salvador Allende, nº 292

Málaga

Teléfono: 952 296 962

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 piezas de magret de pato de 500 gr.

Para la calabaza: 1 Kg de calabaza, 6 dientes de ajo, aceite de oliva, una cuchara sopera de pimentón dulce, sal, orégano, media taza de café de vinagre de vino blanco.

Para la salsa de naranja: 300 gr de azúcar, 300 ml de Cointreau, unos granos de pimienta negra, un poco de cardamomo, un vaso de zumo de naranja.

Temporada: Otoño- invierno.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

mAGRET DE PATO CON SALSA DE POMELO ROSA



DESCRIPCIÓN

Esta casa es un magnífico exponente de los nuevos establecimientos restauradores que están surgiendo en Málaga, a cuyo frente se encuentran jóvenes empresarios provenientes muchos de ellos de las escuelas de hostelería que hay en la provincia de Málaga.

El "Clandestino" (nombre muy adecuado, ya que se encuentra situado en una calle de difícil acceso) está siendo conocido cada vez más, especialmente por sus ensaladas y el carácter jovial y sencillo que le otorga su trato informal.

El magret de pato no es precisamente una de los platos más arraigados en nuestras cocinas, por lo que estos establecimientos de nuevos conceptos están revolucionando o, mejor dicho, incentivando la búsqueda de nuevas fronteras en nuestras mesas.

El sabor de esta propuesta es adecuado en cuanto al magret se refiere, puesto que la salsa con pomelo es apropiado para este manjar.

PREPARACIÓN

- Se limpia el magret, se sacan los nervios por el lado de la carne y por el lado de la grasa se marcan rombos con un cuchillo. Se reserva.

- Para la salsa: se saltea la chalota previamente picada y se agrega el vinagre y azúcar. Se deja

reducir hasta que comience a caramelizar y se incorpora el zumo de pomelo. Se reduce hasta que tome consistencia.

- Se marca en una sartén el magret por el lado de la grasa a fuego suave hasta que se dore bien. Se da la vuelta para hacerlo un poco por el otro lado. Para que quede entre su punto y poco hecho han de transcurrir aproximadamente tres minutos. Se fríe el plátano macho en rodajas.

- Montaje: se coloca en el centro del plato las verduras con el plátano, se pone el magret cortado en forma de abanico al lado de las verduras. Se decora el plato con los orejones y se salsea sobre el magret.

CONSEJO

Dorar bien la grasa del pato y servir entre su punto y poco hecho, que es cuando más se aprecia su sabor.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE Clandestino

C/ Niño de Guevara, nº 3
Málaga
Teléfono: 952 219 390

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 6 magret de pato de 35 gr cada uno, 1 litro de zumo de pomelo rosa (Granini), 30 gr de azúcar, 200 cc de vinagre de chalota, 6 orejones deshidratados, 3 plátanos machos maduros, verduras (según gusto).

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Bajo.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.

PERDICES EN SALMOREJO

DESCRIPCIÓN

La composición de este sencillo plato evidencia claramente su procedencia cortijera. Las perdices eran cobradas libremente por los vecinos de las tierras y todo lo que se añade a las mismas es del propio contorno: aceite, huevos, aceitunas y pimientos morrones. Era tiempos en los que la alimentación quedaba reducida al aprovechamiento de lo que se tenía más a mano.

Hoy la perdiz silvestre es tan rara que, según dice Gonzalo Sol, sería un pecado que en nuestra cazuela pudiera llegar a caer una sin haber alcanzado previamente la práctica y el punto necesarios para guisarlos con los soberbios resultados que su rareza y sus inéditas calidades exigen. La receta malagueña, naturalmente, nació para las perdices que andaban libremente por los campos.

En tiempos antiguos -nada menos que de Plinio- se estimaba que la perdiz tenía propiedades afrodisíacas, basándose en la lujuria excesiva de sus machos. Esta condición afrodisíaca ha sido atribuida a muchos alimentos y como es sabido, no siempre surten los efectos deseados.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 perdices, 2 huevos, 1/4 l. de aceite de oliva, 100 gr de aceitunas, 200 gr de pimientos morrones, sal, agua y pimienta.

Temporada: De caza.

Tiempo: 2 horas.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.



PREPARACIÓN

- Una vez que las perdices estén perfectamente desplumadas, limpias y vacías, se cuecen en una olla con agua y sal.

- A continuación, se asan a la parrilla de forma que queden un poco tostadas y luego, se desmenuzan cuidadosamente.

- Las yemas de los huevos, previamente cocidos, se machacan en un mortero, añadiéndoles poco a poco y sin pausa aceite puro de oliva y unos granos de pimienta.

- A este majado se le incorpora el caldo de haber cocido las perdices, así como las claras de los huevos bien batidas, las aceitunas partidas por la mitad y sin hueso y los pimientos morrones cortados en trocitos.

- Se rocían las perdices con esta salsa y se ponen al fuego durante un rato, con objeto de que lleguen calientes a la mesa.

rABO DE TORO



DESCRIPCIÓN

Muchísimos restaurantes de Andalucía y España pelean por conseguir el aprecio de sus clientes con este plato. El rabo de toro al igual que la paella es una receta que puede diferenciar mucho su sabor dependiendo de quien la elabore. En esta casa consiguen darle un sabor muy característico, perfectamente distinguible del resto, ya que lleva impresa la personalidad de quien aquí lo prepara.

A priori, el nombre de esta receta, rabo de toro, puede asustar o desagradar para aquel que no conozca nuestra cocina, pero nada tiene que ver con su sabor ni mucho menos con textura, ya que se trata de una carne suave, gelatinosa y enormemente sabrosa, que paradójicamente puede desmerecer la fortaleza del animal que representa la fuerza de nuestro país.

PREPARACIÓN

- Se corta el rabo en rodajas y se pone a macerar en vino tinto. Se prepara un refrito de apio, cebolla, puerros, zanahoria y tomate.

- Una vez preparado el refrito se saltea con el rabo. Se añade el vino de la maceración, se cubre todo con caldo. Se añade una cabeza de ajo quemada, sal, aceite de oliva y se pone a cocinar en la olla express durante una hora y cuarto.

CONSEJO

Dejar macerar el rabo durante unas 12 horas en vino tinto. Antes de servir reducir la salsa. Salen unas 4 raciones.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Mesón Antonio

C/ Fernando de Lesseps, nº 7

Málaga

Teléfono: 952 223 397

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 2 Kg de rabo de toro, 1 cebolla, 1 puerro, 2 zanahorias, apio, ajo, 1 bol de tinto, caldo de carne, sal, aceite de oliva, pimentón.

Temporada: Invierno.

Tiempo: Medio.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.

SOLOMILLO A LA PASA

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Cabe destacar de este restaurante el ambiente hogareño y familiar que invita a degustar platos caseros en los que predominan los ingredientes típicos malagueños. El solomillo a la pasa que aquí se prepara, es un claro exponente de ello, ya que nos invita a evocar nuestra Málaga.

PREPARACIÓN

- Se fríe la cebolla y se reserva, se corta el solomillo en medallones.

- Se dora con el aceite y se ponen la cebolla frita en juliana.

- Se añaden las pasas, las hierbas aromáticas, el vino moscatel y se hierve unos 15 minutos hasta que esté listo.

CONSEJO

El vino moscatel y las pasas deben ser de Málaga y sin pepitas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Savoy II

Avda. de la Aurora, nº 1

Málaga

Teléfono: 952 340 012

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Solomillo de cerdo, cebolla, pasas sin pepitas, hierbas aromáticas y vino moscatel.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Bajo.

Coste: Alto.

Dificultad: Baja.

SOLOMILLO A LA "TABERNA"



DESCRIPCIÓN

Es un establecimiento enormemente característico que toma su nombre del edificio localizado enfrente suyo, el Palacio Episcopal, más popularmente conocido como el Palacio del Obispo.

Es recomendable el paseo por esta maravillosa plaza y el descanso en la terraza de esta casa, contemplando el pórtico de la Catedral.

Gran parte del secreto de esta receta reside en su salsa, por lo que hay que esmerar el cuidado en su preparación.

PREPARACIÓN

- Se pelan, se lavan y se cortan las verduras (zanahorias, guisantes, judías verdes) y se ponen a cocer con agua hirviendo y sal. Cuando están en su punto se sacan en un bol con agua fría y se deja reposar unos minutos, se escurren bien y se rehoga con ajos y aceite de oliva.

- Se corta el solomillo de cerdo en rodajas gruesas y se pone en la plancha previamente sazonado hasta que no suelte sangre. Se frien las patatas y se prepara la salsa compuesta por miel de caña, ketchup, mostaza y una mezcla de finas hierbas. Se remueve y se agrega encima de la carne.

CONSEJO

No dejar mucho tiempo cociendo las verduras.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Taberna del Obispo

C/ Plaza del Obispo, nº 3 Local 2

Málaga

Teléfono: 952 060 715

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Verduras, patatas fritas, solomillo de cerdo y salsa Taberna.

Temporada: Invierno.

Tiempo: Alto.

Coste: Alto.

Dificultad: Alta.

SOLOMILLO AL VINO DE MÁLAGA DEL CENTRAL

DESCRIPCIÓN

El Café Central es un lugar de encuentro para los malagueños situado en la plaza de la Constitución donde además se puede comer con gusto exquisito. Es el empeño de la familia Prado por ofrecer la mayor y más variada oferta a sus clientes, lo que hace que cada día esta casa amplíe más sus conocimientos. El mejor referente para su localización en la espléndida y concurrida terraza que todos los clientes saben apreciar.

El solomillo al vino de Málaga es una receta casera que mezcla sabores de la cocina francesa enriquecidos en su justa medida con el vino moscatel, consiguiendo así una sabrosísima salsa perfecta para los medallones del solomillo de cerdo. Le recomendamos que lo prueben especialmente en el Festival de la Tapa.

PREPARACIÓN

- Se corta el solomillo en rodajas, se sazona al gusto, se lleva a la plancha que previamente se habrá precalentado con aceite de oliva y se conserva el jugo para luego agregarlo a la salsa. En una sartén alta o en una cacerola se pone un par de cucharas de mantequilla y una de aceite de oliva a fuego vivo, cuando ya esté caliente se agrega una cucharada de harina y una vez dorada se incorpora el vino moscatel reduciéndolo para que pierda parte de los grados de alcohol.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Vino de Málaga (moscatel), solomillo de cerdo, nata líquida para cocinar, champiñones, mantequilla, aceite de oliva, piñones, pasa de uva moscatel, harina.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.



- Se añade la nata, que no deberá hervir por lo que es recomendable remover constantemente y bajar el fuego. Los champiñones se doran en otra sartén, una vez conseguido se apartan. Las pasas también se agregan a la salsa.

- Para presentar el plato, se ponen dos rodajas de solomillo en un plato de tapa, se bañan con la salsa a la que anteriormente se habrán añadido los champiñones y las pasas, adornándolo con dos pequeñas rodajas de pan, y añadiendo a continuación el vino de Málaga que se mantendrá al fuego para reducirlo, es decir, eliminando parte del alcohol que contiene. Se añade la nata a la vez que se agrega un poco de harina para espesar la salsa, se remueve constantemente para evitar que se hagan grumos y no se deja hervir por lo que se debe bajar a fuego lento.

- Para completar se le añaden los piñones y pasas a la salsa que se rocían por encima de los solomillos y si la salsa se espesa se puede diluir con un poco de caldo de ave.

CONSEJO

Se puede realizar con salsas ya preparadas del tipo a la pimienta, añadiéndole el vino caliente.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Café Central

C/ Santa María, nº 2

Málaga

Teléfono: 952 214 198

S

OLOMILLO DE CERDO A LA MALAGUEÑA



DESCRIPCIÓN

El cerdo era comida habitual en las casas de campo, donde se hacía matanza, almacenando todo lo procedente del animal para los duros días del invierno.

La matanza era un rito, aunque hoy día en muchos lugares se reduce a festivales más o menos turísticos.

Las mujeres preparaban los aderezos para la confección de chorizos, longanizas y morcillas y el buen lomo en manteca que se conservaba en orzas.

Tan pródigo era el cerdo en las comidas de los pueblos que se cantaba así:

*Hubo seis cosas
en la boda de Antón:
cerdo y cochino,
puerco y marrano,
guarro y lechón.*

Nuestra receta (confeccionada en 1979), se diferencia en muy pocos detalles de la verdaderamente castiza de Málaga, que figura en el libro de cocina (editado en 1931) de José Gómez Moreno, que fue cocinero del desaparecido Círculo Mercantil.

PREPARACIÓN

- Se prepara el solomillo, previamente sazonado, en una cazuela al fuego o metiéndolo en el horno con manteca, zanahoria y cebolla.

- Aparte se hace una salsa con mantequilla puesta al fuego en una sartén. En ella se fríe otra cebolla picada. Cuando esté dorada, se le vierte harina, zumo de limón, nuez moscada rallada, caldo y sal. Se pasa todo por el chino, añadiéndole después huevos duros picados, guisantes y unos taquitos de jamón.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de solomillo, 1 zanahoria, 2 cebollas, 100 gr de guisantes, 50 gr de harina, huevos duros, manteca, mantequilla, jamón, zumo de limón, nuez moscada, caldo, sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

S

OLOMILLO DE CERDO IBÉRICO AL VINO

PEDRO XIMÉNEZ CON PASAS DE LA AXARQUÍA Y PURÉ DE ALMENDRAS

DESCRIPCIÓN

Es un plato típico malagueño, ya que el vino dulce tiene mucha producción en los pueblos de la Axarquía (Cómputa, Moclinejo...). El dulzor de estos caldos y algunos de los productos típicos de la tierra se mezclan en este plato para crear algo que poco a poco va despertando en las cocinas de los más afamados restaurantes de la provincia, el sabor de Málaga. Vino, pasas y almendras constituyen tres elementos que en el siglo XIX contribuyeron al desarrollo industrial malagueño, que tanta fama le dio a esta provincia. Y es que estos productos, si algo necesitan para su buena crianza es lo que aquí poseemos porque Dios nos lo dio, el clima.

El Cobertizo es una de esas joyas que hay que saber buscar, está situado en pleno corazón de El Palo, uno de los barrios más conocidos de la ciudad, enclavado dentro de un grupo de edificios que se encuentran en los antiguos campos de deporte del Colegio San Estanislao de los Hermanos Jesuitas y que hoy los malagueños conocemos como los bloques de Echeverría. Si pueden no se lo pierdan.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de solomillo de cerdo, 300 gr de agua, 100 gr de azúcar, 15 gr de vinagre, 500 gr de vino dulce, 500 gr de castañas, 200 gr de pasas, sal, pimienta.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Bajo.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.



PREPARACIÓN

- Se maceran las pasas en el vino dulce durante 2 horas.

- Se limpia el solomillo. Se sazona la carne y se marca en un soté con un poco de aceite de oliva, hasta que se dore. Luego se mete en el horno.

- Se pone en un cazo 300 gr de agua a reducir con 100 gr de azúcar hasta que se haga un caramelo y se corta la cocción con un chorretón de vinagre. Se añade medio litro de vino dulce y se deja reducir a la mitad. Se añade un poco de salsa española.

- Se cuecen las almendras en agua. Se trituran con un poco de agua de cocción, se emulsiona con aceite de oliva y se añade sal y pimienta.

CONSEJO

Hay que tener cuidado con el caramelo porque si se pasa amarga la salsa.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE El Cobertizo

Avda Pío Baroja Nº 25

Málaga

Teléfono: 952 295 939



DESCRIPCIÓN

Esta receta es familiarmente malagueña y en ella se prescinde de la harina. Además, el plato se sirve frío, al contrario de lo aconsejado en otras recetas.

El atún tiene un carácter migratorio relacionado especialmente con la reproducción. En lo que respecta a nuestras costas, este carácter migratorio se observa en los meses de abril y mayo, cuando los ejemplares adultos y reproductores llegan a las costas de Huelva y Cádiz procedentes del Atlántico en busca de las áreas de reproducción situadas en el Mediterráneo. Una vez cumplido su cometido, a primeros de julio, vuelven a pasar, esta vez en dirección contraria, en dirección a las aguas atlánticas.

La pesca del atún, en nuestras costas, se practica desde la antigüedad más remota. Ya los fenicios utilizaban monedas con acuñaciones en las que aparecía esta especie en el dorso.

Pese a lo muy apreciado que el atún ha sido en la gastronomía de otras épocas, y a pesar de la reivindicación que como "pescado azul" ha experimentado en tiempos recientes, en la cocina malagueña este pescado no goza de una especial predilección. Ruperto de Nola, en su famoso "Libro de guisados" del siglo XVI, cita varias fórmulas de

condimentación del atún y el propio refranero castellano dice: "Atún de ijada, mejor es que pescado".

PREPARACIÓN

- Se elige una rodaja ancha de atún de la parte alta, que es la más jugosa, y se mecha con tiritas de tocino o panceta, ajo finamente picado, pimienta en grano y perejil. Se añade sal, una hoja de laurel y una cebolla muy picada.

- Se dora por ambos lados en aceite de oliva. Se le agrega un vaso de vino blanco y se deja cocer tapado a fuego lento, durante aproximadamente media hora.

- Se pasa la salsa y se sirve frío, adornado con perejil y limón.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1,5 Kg de atún, 200 gr de tocino entreverado, 1 cabeza de ajos, 1 cebolla, 1/4 l. de vino blanco, 1 hoja de laurel, pimienta en grano, perejil, sal, limón y aceite de oliva.
Temporada: Todo el año
Tiempo: 1 hora.
Coste: Alto.
Dificultad: Media.

DESCRIPCIÓN

Como hemos dicho en otra receta anterior de este establecimiento, es habitual que en sus menús aparezcan platos de la cocina malagueña tradicional, pero como en este caso, añadiéndoles toques particulares de la casa.

El bacalao adquiere su apellido de malagueño cuando en su salsa se le agrega vino moscatel proveniente de la uva del mismo nombre y cuyo mosto es sin lugar a duda el mejor del mundo.

En Málaga a través de nuestras cocinas se está redescubriendo nuestro propio vino como elemento culinario necesario para la elaboración o culminación de nuestros platos. En este caso mezclarlo con el bacalao es atrevido pero el resultado merece la pena.



PREPARACIÓN

- Se cortan los ajos y las cebollas en juliana, se sofrien a fuego lento con un poco de aceite de oliva. Una vez empiece a ponerse tierna la cebolla se le agrega el tomate picadito y los frutos secos. Se deja cocinar unos 5 minutos y se le añade el vino moscatel con media carterilla de azafrán y se deja que reduzca un poco.

- En una cazuela de barro se preparan los bacalaos, se cubren con este encebollado y se cocinan a fuego lento unos 15 minutos.

CONSEJO

El tomate debe ser natural y maduro.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Cepa

C/ S. Rachán, nº 12

Málaga

Teléfono: 952 214 089

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 trozos de bacalao de 125 gr cada uno sin espinas, 1 Kg de cebollas, 4 dientes de ajo, ciruelas, pasas, piñones al gusto, 1 vaso de vino moscatel, 1 tomate maduro, azafrán, sal, aceite de oliva.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Medio.
Coste: Medio.
Dificultad: Media.



bACALAO GRATINADO AL DUQUE

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU

DESCRIPCIÓN

Juan Díaz, el propietario de esta casa, sabe hacer muy bien su trabajo y es probable que le ofrezca como aperitivo cualquier exquisitez traída de su pueblo que como él dice "se la mandó su abuela", aunque el bacalao es mucho más probable que venga del mercado, que también conoce.

Estamos hablando de una receta tradicional con un toque especial de este restaurante. El bacalao confitado queda con la textura suave, esa que hace que las capas de su carne queden sueltas al romperlas, y el contraste de sabores del tomate frito natural y la mayonesa ligeramente ajada defina el sabor que esta casa imprime a la receta.



PREPARACIÓN

- Se coge el bacalao y se confita a fuego lento en una sartén con aceite de oliva. Previamente se prepara una salsa de tomate frito con tomate natural, al cual se le pone ajo y cebolla muy picaditos en el aceite de oliva y después de pocharlos se pone el tomate ya triturado y pasado por un chino. Una vez frito se corrige la acidez con un poquito de azúcar.

- Se prepara una mayonesa muy suave a la que se le pone una punta de un diente de ajo.

- Una vez confitado el bacalao se escurre muy bien el aceite, se pone la salsa de tomate caliente en el fondo del plato y encima el bacalao, lo cubrimos con la mayonesa, le ponemos unas pasas y piñones y lo ponemos a gratinar.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Alborada

C/ Pepa Guerra (Urb. Pueblo Sol L-52)

Arroyo de la Miel

Teléfono: 952 566 570

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 250 gr de bacalao ya desalado, 275 cc de aceite de oliva, 1 Kg de tomates maduros, 50 gr de cebolla picada, 25 gr de ajo picado, 1 cucharadita de azúcar, sal, 2 huevos, 250 cc de aceites de girasol, la punta de un diente de ajo pequeño, 20 gr de pasas, 10 gr de piñones.

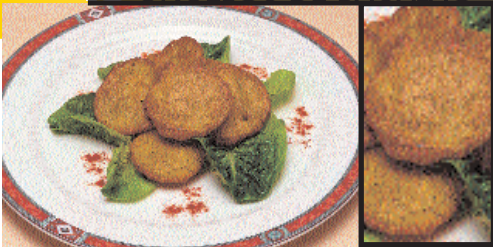
Temporada: Todo el año.

Tiempo: De medio a alto.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

bUÑUELOS DE BACALAO



DESCRIPCIÓN

Los buñuelos de bacalao no deben confundirse con los "soldaditos de Pavía", denominación que acepta la Real Academia para las tajadas de bacalao frito. En la Plaza de la Merced, hace años, había vendedores que los ofrecían al atardecer.

Los buñuelos hacen más digerible el bacalao, por encontrarse éste ya desmenuzado. Hay quien añade cerveza a la masa y asegura que da buen resultado.

El buñuelo que, en definitiva, es una masa frita en aceite, puede prepararse con distintos ingredientes: merluza, plátano, jamón, huevo, queso y los famosos "de viento", si bien los de bacalao son los más populares.

Otra variedad, aunque no sean propiamente buñuelos, son las "gambas con gabardina", pero en este caso las gambas que se utilizan van enteras y no forman parte de la masa.

PREPARACIÓN

- Se desala el bacalao, cambiándolo varias veces de agua. Se le quita el pellejo y todas las espinas, se corta en trozos pequeños y se desmenuzan.

- Se cuecen las papas en agua con sal y se pasan por la "turmix". Se unen al bacalao, añadiendo yemas de huevo, perejil y ajos bien picados, sal, harina y pimentón y al final, las claras a punto de nieve.

- Con una cuchara se van vertiendo porciones de esta pasta a una sartén con abundante aceite bien caliente.

- Cuando estén dorados, se sacan y se escurren sobre papel absorbente.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 200 gr de bacalao, 100 gr de patatas, 2 huevos, ajos, perejil, harina, pimentón, aceite, sal y agua.

Temporada: Todo el año.

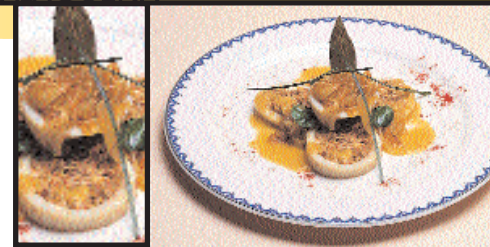
Tiempo: 2 horas.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

CALAMARES RELLENOS A LA MALAGUEÑA

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

El calamar pequeño, llamado "calamarito", forma parte de la fritura malagueña, pero cuando es de mayor tamaño nuestra cocina lo utiliza para guisos realmente sabrosos como el de la receta que ofrecemos.

Su sello de identidad se acredita con todos sus ingredientes y muy especialmente con las almendras que tanto abundan en nuestros preparados.

El calamar, que en los restaurantes suele servirse cortado en aros y frito, bajo el nombre de "a la romana", admite otras ingeniosas preparaciones, como por ejemplo, una receta de Ángel Caffarena Raggio en la que se trocea en pedazos pequeños y se rehoga junto con sus patas picadas y tomate, pimientos verdes, ajo, pimentón y perejil. Una auténtica delicia, si se prepara bien.

Existen otras recetas de "calamares rellenos" en las que, en lugar de pincharlos con un palillo, se pasan por harina antes de freírlos. Si el calamar es grande, el huevo duro se puede introducir entero.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1,5 Kg de calamares, 1 cebolla, 50 gr de almendras, 1 huevo duro, jamón serrano, vino blanco, aceite, laurel y sal.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 2 horas.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

PREPARACIÓN

- Se limpian bien los calamares y se les retira la tinta y las patas, dejando sólo las bolsas.

- Se pican las patas muy menudo, se frien y se reservan. Lo mismo se hace con la cebolla.

- Se prepara una masa con la mitad de la cebolla frita, las almendras crudas, peladas y machacadas, jamón serrano picado, las patas fritas y un huevo duro partido. Se revuelve todo muy bien y se rellenan los calamares con esta mezcla, pinchándolos con un palillo de dientes de madera, para que el relleno quede sujeto.

- Se doran lentamente en aceite los calamares, añadiéndoles el resto de la cebolla frita, el vino blanco y el laurel.

- Se cuece a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos.

CAZÓN EN AMARILLO



DESCRIPCIÓN

La receta procede de Ronda y en ella se utiliza el cazón, pez del orden de los escualídos, que -por medir, a veces, dos metros de largo- es muy apto para ser troceado. También, en trozos, se utiliza para adobarlo y servirlo frito. Sin embargo, no es de los más apreciados en nuestra gastronomía.

Salcedo Hierro, el sabio gastrónomo cordobés, del cazón en adobo dice que su elaboración es más difícil de lo que parece a primera vista, porque el cazón no tendrá buen sabor si no se prepara muy bien. Hay que respetar rigurosamente todos los preparativos del adobo -sin pasarse ni en los condimentos ni en el tiempo- y ser un maestro en el arte de la fritura.

Aunque la receta del "cazón en amarillo", según hemos dicho, procede de Ronda, no hay duda de que se trata de una cocción netamente marinera, apropiada para ser elaborada incluso a bordo de los barcos pesqueros que no llegan a tierra para la hora de comer.

En cierto sentido, este plato tiene parangón con el famoso "marmitako" del que cantaba el poeta:

*De un bonito la carne palpitante
corta en pequeños trozos, que sofríe
con buen tomate y pimienta picante,
luego con agua hirviendo lo deslíes
y así lo dejas (etc., etc.)."*

PREPARACIÓN

Se pone la cebolla y el ajo picado en una cazuela con aceite.

- Cuando estén dorados, se agrega el cazón limpio y troceado y se rehoga. Se le añade el perejil, una pizca de azafrán y el vino blanco y se deja cocer a fuego lento.

- Aparte, en un mortero, se prepara un majado de almendras peladas que se añade a la cazuela unos minutos antes de que finalice la cocción.

- Se sirve caliente.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de cazón, 1 cebolla, 1 ajo, 100 gr de almendras, vino blanco, perejil, azafrán, aceite, sal.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

FRITURA DE PESCADO MALAGUEÑO

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Este plato es uno de los que han dado renombre internacional a Málaga. Esta fama, a veces, ha oscurecido otras creaciones de nuestra cocina haciendo creer a los pocos advertidos que, en Málaga, tan sólo se sabía freír.

La fritura de pescado tiene entre sus componentes al boquerón, pescado que fue elevado a la máxima jerarquía gastronómica gracias al plato que preparó en 1989 el cocinero Paul Schiff para los Reyes don Juan Carlos y doña Sofía y que denominó "boquerones rellenos de espinacas y jamón serrano con ensalada de pimientos".

Otro de los ingredientes de esta fritura malagueña era el glorioso chanquete, hoy en entredicho en pro de su conservación.

El andaluz posee el arte de saber freír y, dentro de Andalucía, es en Sevilla, Málaga y Cádiz donde este sutil arte adquiere eminencia. Dentro de nuestra provincia es muy comprometido asignar preeminencias. Sin embargo, los restaurantes del Paseo Marítimo de La Carihuela son los que se llevan la palma.

El secreto de la fritura consiste en usar sólo aceite de oliva refinado, cambiándolo todos los días, tener cuidado de que el pescado esté

seco antes de entrar en la sartén y cernirlo muy bien para que expulse toda la harina, de modo que no se formen pellas. El aceite debe estar muy caliente y, cuando se trata de pescado de cierto tamaño, hay que quitarle las tripas y las cabezas por la mañana temprano.

Y además, hay que tener ángel.

PREPARACIÓN

- Se limpian los diferentes tipos de pescado y se enharina cada especie por separado. Se pasan por un tamiz con objeto de quitarles bien la harina sobrante.

- Se frien en pequeñas cantidades, con el aceite a temperatura elevada de manera que el pescado no quede cocido. (Los boquerones se suelen freír en panojas de cinco unidades).

- Se sirven en una fuente amplia, en montoncitos separados.

CONSEJO

Tradicionalmente los pescados utilizados son los boquerones (si son victorinos, mejor), salmoneles, calamariitos, chopitos, jurelitos, etc.



DESCRIPCIÓN

Este establecimiento se encuentra situado en diagonal de la casa natal de Picasso, en la plaza de la Merced. Es ya un viejo mesón de contrastada calidad y sabrosísimos platos y tapas. Es lugar de encuentro de paisanos malagueños, turistas bien informados y artistas que rematan sus obras cenando allí, en su paso casi obligado desde el teatro Cervantes hacia el centro buscando la Catedral.

Esta receta es relativamente fácil a nuestro juicio, sólo guarda dos misterios: encontrar un pescado de calidad y controlar el tiempo de horneado, contando con esto sólo hay que añadir el cariño que toda receta necesita. En el Cortijo de Pepe cuyo dueño no se llama Pepe, sino Manolo Ramos, él y su hijo se esmeran en poner este cariño y dedicación para conseguir los mejores resultados.

PREPARACIÓN

- Se limpia y se descama el pescado, dándole unos cortes en los lomos, en una placa de horno se pone un fondo con aceite, las patatas panaderas, tomates en rodajas, pimientos, ajos y la hoja de laurel.

- Se echa sobre este lecho la lubina, se rocía con el zumo de limón y se cubre con un poco más del fondo, se añade el vino de Jerez y el azafrán.

- Se hornea durante 15 minutos aproximadamente a 170°.

CONSEJO

Blanquear las patatas antes de hornearlas.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

El Cortijo de Pepe

Plaza de la Merced, nº4

Málaga

Teléfono: 952 224 071

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 lubina de ración, 250 gr de cebolla, 250 gr de tomate, 2 pimientos verdes, 2 patatas, 3 dientes de ajo, limón, 1 hoja de laurel, aceite de oliva, 1 copa de vino de Jerez, azafrán, sal.

Temporada: Primavera / verano.

Tiempo: Medio.

Coste: Alto.

Dificultad: Medio.

DESCRIPCIÓN

Pese a su nombre, esta receta no parece ser la que elaboraban los habitantes del antiguo Perchel.

El rape nunca ha sido pescado económico y lo mismo se puede decir de las gambas y del flambeado con vino de Málaga y coñac. Aparte de la genealogía, el plato es exquisito y anuncia su malagueñismo por todos lados.

El rape es pez de cabeza grande, por lo que ha recibido también los nombres de "pejesapo" y "rata de mar", aunque en Málaga no se le conoce habitualmente bajo estas denominaciones. Precisamente por su desproporcionada cabeza, tan bien aprovechada por algunos cocineros, en otros tiempos no se le apreciaba en su justo valor.

Este pescado siempre ha formado parte de la gastronomía malagueña, siendo la sopa de rape uno de sus platos más destacados.

El rape que se da en nuestras costas es más fino y delicado que el del Atlántico. Su sabor delicioso y su carne prieta y blanca hacen que muchos lo prefieran al lenguado y al rodaballo.



PREPARACIÓN

- En una sartén con aceite de oliva se saltean, a fuego muy vivo, los tomates limpios, la cebolla y el ajo bien picados, además del laurel y los piñones.

- A todo ello se añaden los trozos de rape cortados en forma de medallones. Pasados algunos minutos, se les agregan las gambas peladas.

- Se flambea el preparado con vino de Málaga y coñac y se pasa a la fuente en que se servirá.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1,5 Kg de rape, 2 tomates, 1 cebolla, 1 ajo, 100 gr de gambas, 50 gr de piñones, vino de Málaga, coñac, laurel, aceite, sal.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

En principio, parece recomendable que los mejillones antes de cocer estén abiertos o presenten alguna rotura, sean retirados como precaución. En los mejillones, no se debe incurrir en la equivocación de menospreciarlos por el hecho de que su precio sea inferior al de otros bivalvos. Esto se debe, sencillamente, a su abundancia y no a su calidad. En los Países Bajos y Bélgica el mejillón es gastronómicamente muy apreciado.

El novelista malagueño Salvador González Anaya, hoy injustamente olvidado, dice en su novela "La oración de la tarde" que en Almuñécar y otros pueblos de la costa, llaman pipirrana a cierta ensaladilla hecha con pepino y tomate. La Real Academia también la define así, añadiendo que es "preparada de manera especial" aunque no aclara cuál es esa manera.

En los tiempos en que abundaban los chanquetes, esa delicia malagueña que tantos recuerdos trae, se preparaba con los chanquetes sobrantes, fritos del día anterior, un plato que consistía en mezclarlos con pipirrana y que estaba realmente exquisito.

PREPARACIÓN

- Se lavan cuidadosamente los mejillones. En un cacharro se pone un poco de agua, sal, laurel y pimienta, se añaden los mejillones y se dejan cocer.

- Se separan de sus conchas los mejillones, ya abiertos, se vuelven a colocar sobre ellas y se disponen en una fuente.

- Se pican los tomates, los pimientos sin corazón ni semillas, la cebolla y el pepino. Se mezclan estos ingredientes, se les añade sal, vinagre y aceite y se vierte este aliño sobre los mejillones.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de mejillones, 1 tomate, 1 cebolla, 2 pimientos, 1 pepino, 1 hoja de laurel, pimienta, vinagre, aceite, sal y agua.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



DESCRIPCIÓN

Esta receta es pariente muy próxima de la moraga, fiesta playera que tiene lugar cerca del rebalaje en las maravillosas noches de verano (y si es con buena luz de luna, mejor). Ambos, la receta de la "moraga de sardinas" y la "moraga" tienen como protagonista la sardina.

En otros lugares de Andalucía se denomina moraga al tueste de los garbanzos y, concretamente en Almería, se aplica a la limpieza de las espigas de trigo sin madurar para comer los granos.

Según se deduce claramente de su nombre, se trata de un aprovechamiento muy sabio de las sardinas por parte de los árabes. Los cristianos, al adoptarlo, lo bautizaron como moraga. En La Rioja se da este nombre a la matanza del cerdo y es evidente que tal denominación tiene otro sentido.

Tal como la concebimos en esta receta, la moraga es un plato sencillo, propio de pescadores, elaborado por gentes del pueblo, como en el Torremolinos o La Carihuela de otros tiempos.

Dionisio Pérez, "Post-Thebussem", que tanto sabía del buen comer español, pedía que la moraga llevase el zumo de medio limón, un vaso de vino blanco, un chorrito de aceite crudo y un picadillo de ajo y perejil. Advertía que "generalmente es más grato hecho en la misma playa, cuando habéis visto sacar las redes que desaparecían bajo el platal

tembloroso de las sardinas capturadas". El antequerano Juan Alcaide de la Vega, aunque de tierra adentro, hace la moraga con una mezcla de pimiento, tomate, cebolla, ajos, azafrán en hebra y molido, una hoja de laurel, pimiento molido y una ración de limón y aceite. Antes de que hierva, se echa sobre las sardinas. Al cabo de un ratillo -dice-, ya está listo para servir.

PREPARACIÓN

- En el fondo de una cacerola se coloca una capa compuesta por tomates cortados en rodajas, junto con los pimientos verdes cortados en trozos y limpios de semillas y rabos. Se adereza con abundante perejil, ajo y cebolla bien picada, un poco de pimienta molida y azafrán.

- Sobre esta preparación, se disponen las sardinas, bien limpias, abiertas, sin espinas ni escamas.

- Otras capas con los mismos componentes cubrirán las sardinas y así sucesivamente hasta cuatro "pisos", siempre siguiendo el mismo orden.

- Se rocía con aceite de oliva y un chorreton de vinagre, moderado, (puede ser sustituido por vino blanco) y se cuece a fuego lento.

- Este plato genuinamente de pescadores también se conoce como "sardinas a la moruna", denunciando así su origen.

CONSEJO

Los meses de verano son los mejores para consumir las sardinas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de sardinas, 1/2 Kg de tomates, 200 gr de pimientos verdes, 2 ajos, 1 cebolla, 1/4 l. de aceite de oliva, vinagre o vino blanco, perejil, azafrán, pimienta molida, sal.

Temporada: Primavera-verano.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.

RODABALLO SALVAJE CON VERDURAS EN TEMPURA Y TOFFE DE ALMENDRA



DESCRIPCIÓN

Pasar por Marbella sin comer en Santiago no tiene perdón, ya que es sin duda el restaurante de referencia marbellí, además de uno de los más importantes de nuestro país. Santiago Domínguez tiene la facultad de saber combinar los sabores que ya traía de su Castilla natal, con los aprendidos tras el paso del tiempo y el roce de las olas a la orilla de Marbella.

El rodaballo que nos propone en esta receta requiere el conocimiento del material con que se trabaja. Saber dorar el pescado y mantenerlo en su grado de calor es fácil en manos de un experto pero en otras puede resultar muy distinto. Este pescado a nuestro juicio, tiene un sabor muy fino, de ahí nuestra recomendación de saber tratarlo. Sigán en la medida de lo posible al pie de la letra las recomendaciones de Santiago y degusten los resultados

PREPARACIÓN

- Para preparar el rodaballo, se pasa por la plancha por el lado de la carne hasta darle un color doradito. Se mete en la salamandra para que se termine de hacer y se le quita la piel.

- Para preparar la verdura en tempura, se corta la verdura en bastones, se introducen en la tempura la cual se elabora mezclando en un bol la harina con la levadura a la que se añaden las yemas de huevo, la gaseosa (que debe estar bien fría), la sal

y la pimienta y se bate todo muy bien. Se frien los bastones impregnados de la tempura poco antes de que salga el plato para que estén más crujientes.

- Para preparar el toffe de almendras, se pocha la cebolla y el puerro en la mantequilla y el aceite. Se echa la almendra previamente frita. A continuación se añade el Chardonnay y la demi-glace. Por último se le echa la nata y se pasa por un chino. Con el toffe se hace un dibujo a modo de decoración.

CONSEJO

Se pone el rodaballo por el lado que se ha pasado por la plancha y por último se colocan las verduras de manera que le den altura al plato.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Santiago

Paseo marítimo, nº 5

Marbella

Teléfono: 952 770 078

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 800 gr de rodaballo, 50 gr de pimiento verde, 50 gr de pimiento rojo, 50 gr de calabacín, 50 gr de nabo, 50 gr de zanahoria, 50 gr de tirabeque, 50 gr de judías verdes.

Tempura: 33 cl de gaseosa 2 yemas, 200 gr de harina, aceite de oliva, sal, pimienta, 1 sobre de levadura Royal.

Toffe: 300 gr de almendra pelada, ½ cebolla, 1 puerro, mantequilla, aceite, 150 ml de demi-glace, 10 ml de Chardonnay, 4 ml de nata.

Temporada: Primavera.

Tiempo: Medio.

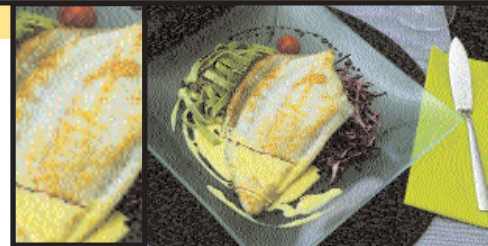
Coste: Alto.

Dificultad: Media.

SUPREMA DE RODABALLO CON COMPOTA DE LOMBARDA

DESCRIPCIÓN

Este plato es un claro exponente de la exquisitez con que presentan en esta casa sus productos. El rodaballo es un pescado excelente pero no demasiado popular ya que su preparación es un tanto complicada. Necesita ser llevado a su punto exacto para después poderlo salsear. La propuesta de la receta es un magnífico ejemplo de hacia dónde se dirige esta casa.



PREPARACIÓN

- Se limpian las supremas de rodaballo y se doran en una sartén, se terminan en el horno unos 4 minutos.

- Se corta la col en juliana, se rehoga con aceite de oliva y se añade agua. Cuando estén tiernas, se añade el azúcar y el vinagre hasta que caramelice. Se sazonan.

- Para la salsa, se rehoga la cebolla con un poco de aceite de oliva, se añade la nata y las hebras de azafrán, se tritura y se cuela.

CONSEJO

Rehogar a fuego lento.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Mirador de Reding 1

Paseo de Reding, nº 1

Málaga

Teléfono: 952 118 758

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 lomo de rodaballo, 170 gr de col lombarda, aceite de oliva, azúcar, sal, vinagre de frambuesa, cebolla, nata, hebras de azafrán.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Alto.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

Este establecimiento, probablemente el más antiguo de Marbella, está situado en pleno centro del casco antiguo de la ciudad, en una calle en la que dos personas que lleven distinto sentido se tienen que dar paso la una a la otra. Esta angostura le da nombre a la casa, pero también le da ese sabor a pueblo que aún hoy guarda Marbella en algunos de sus rincones. El local sigue manteniendo en su decoración el estilo de taberna evocadora de otros tiempos, siendo un lugar donde el placer del tapeo puede desempeñarse con toda satisfacción.

La receta que aquí traemos, que obtuvo un primer premio en el Festival de la Tapa, es algo especial y distinta, con un sabor tradicional a cocina de la de antes que nos retrotrae a la infancia. Le recomendamos que si pasan por Marbella no dejen de visitar esta casa situada dentro de ese maravilloso laberinto que es el casco antiguo.

PREPARACIÓN

- Se limpia la alcachofa hasta dejar los corazones. Seguidamente, se hierve durante 20 minutos y se deja enfriar.

- Se rehoga la carne con un vaso de vino blanco. Se rellena la alcachofa con la carne y se pasa por huevo y pan rallado. A continuación se fríe y se coloca en un recipiente de barro.

- Para la salsa, se fríe la cebolla picada, dos ajos, el laurel y el perejil. Se añade el vino blanco, la nuez moscada, la guindilla, la sal a gusto y se deja hervir un minuto.

- Una vez todo frito, se saca en un recipiente y se bate. Después se vuelve a hervir durante 3 minutos hasta que se reduzca la salsa. Se añade la salsa a las alcachofas y se adorna con piñones y jamón picado.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

El Estrecho

C/ San Lázaro, nº 12

Marbella

Teléfono: 952 770 004

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, 6 alcachofas, 250 gr de carne picada de cerdo, 100 gr de jamón ibérico, 100 gr de piñones, 1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 pizca de nuez moscada, 1 guindilla, 1 ramita de perejil, sal.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

El Herrero del Puerto es un establecimiento novedoso en la zona, pero no por ello falto de conocimientos. Tiene ya una dilatada carrera hostelera proveniente de Valladolid y ejecutada en Málaga por medio de otro conocido establecimiento de similar nombre.

En este caso su propietario ha apostado por una nueva zona restauradora de Málaga, cercana al puerto, siguiendo el nuevo urbanismo que provocará la incorporación del puerto al centro de la ciudad. Además en este lugar se encuentran ubicados un estupendo ramillete de magníficos establecimientos hosteleros.

La propuesta que esta receta nos hace es algo sumamente atrevido, al mezclar productos puros de la tierra con los del mar. Es un maridaje complejo pero acertado que concluye con éxito, a la vez que para el comensal incorpora ese grado de incertidumbre que aparece cuando el resultado es un enigma para el paladar. Hay que probarlo.

PREPARACIÓN

- Se corta el conejo en trozos y se sofríe hasta dorar. Se reserva.

- En el mismo aceite, se saltean los pulpitos (ya cocidos) y los langostinos. Se reserva.

- En el mismo aceite, se sofríe la cebolla cortada fina, después los tomates pelados y finos y se deja concentrar. Se pone la harina dejando cocer durante 3 minutos sin dejar de mover.

- Se añade el conejo, agua, caldo de carne y de pescado a partes iguales. Se deja cocer 15 minutos. Se saca el conejo y se pasa la salsa. Se vuelve a colocar el conejo, los pulpitos y una picada hecha con los ajos, las almendras y el chocolate diluido con el Río Viejo.

- Cuando faltan 5 minutos, se ponen los langostinos. Se comprueba de sal y pimienta.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Herrero del Puerto

C/ Casas De Campo, nº 1

Málaga

Teléfono: 952 122 075

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1.275 gr de conejo, 50 cc de aceite de oliva, 230 gr de cebollas, 1.040 gr de tomates, 980 gr de pulpo, fondo de carne, 150 gr de langostinos, 35 gr de harina, 30 gr de almendras, 30 gr de ajos, 20 gr de chocolate, 1 copa de Río Viejo.

Temporada: Toda la temporada.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio

Dificultad: Baja.



.postres.

- Bienmesabe
- Bizcocho de naranja
- Borrachuelas al vino de Málaga
- Flan de castañas
- Helado de turrón
- Higos dulces a la alegría
- Mousse de higos
- Manzanas asadas al vino de Málaga
- Naranjas al vino de Málaga
- Panna cotta y helado cremoso de moca
- Pestiños
- Polvo de batatas
- Polvorones
- Roscos de vino
- Tarta de coco
- Tarta de queso y mermelada de fresas con helado de vainilla bourbon
 - Tarta noruega
 - Tiramisú

DESCRIPCIÓN

Este dulce es típico de Antequera. En uno de sus conventos lo confeccionan de forma maravillosa, y también se puede encontrar en establecimientos convencionales.

En el pueblo de Posadas (Córdoba) existe registrada una receta manuscrita, datada en 1875, que presenta una forma muy parecida de preparar este dulce.

También se consume en las Islas Canarias, así como en Cuba y Venezuela, probablemente llevado por emigrantes andaluces.

Dentro de su ortodoxia hay ciertas variantes en su elaboración. Hay quien le añade marrasquino y virutas de naranja, aunque dejando -como es natural- las almendras, que pueden mezclarse con avellanas y mermelada.

Puede servirse en una fuente el dulce entero o en raciones individuales en pequeños recipientes.

En la actualidad, se da también este nombre a pequeños trozos de pescado en adobo, siendo muy común en los chiringuitos playeros.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de azúcar, 1 Kg de almendras, 1 docena de huevos, almibar de cidra, bizcochos de plantilla, canela molida y azúcar molido.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



PREPARACIÓN

- En una fuente se coloca una capa de almibar de cidra, otra capa de bizcochos de plantilla y una tercera capa del mismo almibar de cidra.

- En un recipiente aparte se prepara un almibar claro con el azúcar.

- Se hace una masa con las almendras tostadas y molidas, a la que se añade nueve huevos y las yemas de otros tres, muy bien batidos y se pasa todo por el fuego unos minutos.

- Se echa todo en una fuente, extendiéndolo muy bien y se cubre con una capa de canela molida. Se deja en reposo un día o dos.

- Se espolvorea con azúcar molido y se adorna la fuente según el gusto de cada cual.

bIZCOCHO DE NARANJA



DESCRIPCIÓN

La tradición de la naranja en la repostería tiene muy hondas raíces árabes.

En un recetario andaluz anónimo de los siglos XI-XIII, figura una pasta de naranja hecha con cortezas maceradas en agua a la que se añade miel. Se decía en el manuscrito que servía para disolver la flema, aumentar la orina y *"hacer bien a las narices frías"*.

Suponemos que la maceración en ron en vez de en agua no hará desaparecer los buenos efectos de la naranja.

En la bellísima "Pastoral de Málaga" del poeta cordobés Pablo García Baena, se canta así a los frutos de nuestra tierra:

*¿Qué llevan los campesinos
en ese rubio pañil?
Cubiertos de lienzo crudo
van limones de Alhaurín,
naranjas cajel de Álora (...)*

Se ha dicho que la naranja es hija predilecta del sol, cuyos rayos se reflejan brillantes en su pulpa al ser cortada. Existen cientos de variedades de naranjas. Las más usadas de nuestra tierra son las dulces o de consumo y las agrias o amargas, corrientemente llamadas "chinas".

Fue introducida en los países del Mediterráneo en fechas relativamente recientes, probablemente alrededor del primer siglo de nuestra Era, cuando los romanos conocieron la naranja agria en Arabia. La dulce fue traída por Vasco de Gama allá por el siglo XVI.

PREPARACIÓN

- Se trocea una naranja confitada, se macera en ron durante varias horas, se escurre y se reserva.
- Se ralla la corteza de una naranja y se coloca en un cuenco con el azúcar, añadiéndole las yemas de huevo. Se bate todo ello muy bien hasta que adquiera un color blanquecino.
- Se le agrega harina y fécula a la mezcla anterior y se sigue batiendo hasta que esté perfectamente ligada.
- En un cuenco aparte, se baten las claras a punto de nieve y se incorporan a la masa.
- En un molde, previamente untado de aceite o mantequilla se echa la mitad de la masa, sobre la que se van colocando los trozos de naranja macerada.
- Cuando ya se hayan colocado todos los trozos de naranja se vuelca el resto de la masa y se hornea durante media hora.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 250 gr de harina, 250 gr de fécula, 200 gr de azúcar, 7 huevos, 1 naranja natural, 1 naranja confitada, ron, aceite o mantequilla.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: 1 hora.
Coste: Bajo.
Dificultad: Media.

bORRACHUELOS AL VINO DE MÁLAGA

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

El borrachuelo se encuentra muy extendido por toda España. Martínez Llopis en su "Recetario histórico español" menciona unos borrachuelos de Cabeza de Buey (Badajoz) en los que el vino de Málaga desaparece y es sustituido por vino blanco y aguardiente. La dulzura de nuestro vino hace más goloso el borrachuelo.

La confección de estos dulces supone la conjunción de tradiciones árabes y locales e incluso podría decirse que romanas, ya que la miel era utilizada antes de que a la confitería se incorporase el azúcar.

Un filósofo, que fue gobernador de Hispania en el siglo IV, decía: *"La mejor miel es la que tiene mayor peso: la parte que está en el fondo de un vaso de miel, como es la más pesada, es también más preciada que la que sobrenada"*.

Así, para mejorar una miel debe despojarse de la espuma y es frecuente hervirla antes de espumarla, pues, según dice Dioscórides: *"(...) la miel cruda irrita el intestino y produce la tos"*.

PREPARACIÓN

- En una sartén, se calienta aceite al que se echa una corteza de naranja. Se retira del fuego y se deja enfriar.
- Cuando esté templado, se vierte en un lebrillo y se le agrega el ajonjolí, la matalahúva, el azúcar, el zumo de un par de naranjas y abundante vino de Málaga. Se va añadiendo harina poco a poco hasta conseguir una mezcla perfecta.
- Se estira la masa en una superficie de madera o mármol y se aplana con un rodillo. A continuación, se corta en trozos con los que se hacen círculos. Se doblan, uniéndolos por los bordes y se frien en aceite.
- En una cazuela se calienta la miel a fuego lento y se bañan en ella los borrachuelos.
- Se escurren, se pasan por azúcar en polvo y se dejan enfriar.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de harina, 1 dl de aceite, 50 gr de azúcar, 2 naranjas, matalahúva, ajonjolí, vino de Málaga, azúcar en polvo, miel.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: 1 hora.
Coste: Bajo.
Dificultad: Baja.

f

FLAN DE CASTAÑAS



DESCRIPCIÓN

Se dice que la castaña es uno de los alimentos más antiguos que conoce el hombre. Isaías y, más tarde, Homero, hacen mención de ella y los legionarios romanos solían preparar un amasijo hecho de harina de castañas al que llamaban "bullote".

El castaño está extendido por gran parte del planeta. Como fruto seco, se utiliza en China, Corea, Japón, Estados Unidos y en toda Europa. Las tradicionales castañeras no se han extinguido en las calles europeas y cada año, cuando llega el invierno, vuelven a aparecer.

Existen recetas de puré de castañas, menestra de castañas y otras mil fórmulas que ponen de manifiesto la versatilidad gastronómica de este fruto.

Los franceses inventaron el "marrón glacé", que es un confitado conocido en el mundo entero. Su origen es remoto, ya que los griegos preparaban higos en ánforas con miel haciendo que el fruto quedara impregnado de ella por ósmosis.

Gracias al "marrón glacé" la castaña alcanza su máxima cúspide en la dulcería, lo que no quiere decir que el flan de castañas que hemos obtenido de un recetario malagueño no merezca un respeto.

Debe tenerse en cuenta el alto valor nutritivo de las castañas que, en épocas de penuria, fueron utilizadas como sustituto del pan cuando el trigo escaseaba en el país.

PREPARACIÓN

- Se ponen a cocer las castañas ya peladas en un cacharro con la leche, la mantequilla, el azúcar, y la vainilla.
- Una vez cocidas y blandas las castañas, se colocan en un recipiente hondo, al que se incorporan los huevos y se bate todo hasta conseguir una pasta fina.
- Se vierte en un molde apto para flanes, previamente caramelizado con azúcar, y se hornea durante media hora.
- A la hora de servirlo, se puede decorar con nata y, si se desea, con algunas guindas.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de castañas, 3/4 l. de leche, 4 huevos, 100 gr de azúcar, mantequilla, vainilla, nata y guindas (decoración).
Temporada: Otoño-invierno.
Tiempo: 1 hora.
Coste: Medio.
Dificultad: Baja.

h

HELADO DE TURRÓN

DESCRIPCIÓN

Qué suerte contar con una heladería como Casa Mira, un establecimiento que diariamente regala placer para los paladares que lo visitan.

Casa Mira se encuentra situada en la calle Nueva, una de las más populares de nuestra ciudad.

El sabor del helado de turrón tiene su procedencia en el Levante español, y combinarlo con el arte heladero ha sido sin duda uno de los aciertos más importantes. Se han convertido también en un referente, aunque puede parecer raro, en el Festival de la Tapa. Prueben también el famoso tuttifrutí y los nuevos helados de sabores malagueños.



PREPARACIÓN

- Se hierven todos los ingredientes, se deja reposar hasta que se enfríen y luego se cuaja (en una cuajadora artesanal si es posible).

CONSEJO

Servir lo más reciente posible.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Casa Mira

C/ Nueva, nº 16

Málaga

Teléfono: 952 214 091

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Leche del día, azúcar, turrón de Jijona calidad suprema.
Temporada: Todo el año.
Tiempo: Medio.
Coste: Medio.
Dificultad: Alta.

hIGOS DULCES A LA ALEGRÍA



DESCRIPCIÓN

Atrapada en el entresijo de restaurantes y bares de tapas que hay a la izquierda de calle Larios según se sube, La Alegría es un minúsculo establecimiento que ha sabido sacar el mejor provecho a tan reducido espacio. Jorge Puerto, hijo de José Puerto creador del mesón Lo Güeno de quien es vecino, se esmera día a día en renovar sabores pero siempre cinéndose al gusto malagueño.

Lo que nos propone en este postre, es la recuperación de uno de los productos típicos de Málaga, los higos y las brevas, que crecen por toda la provincia en higueras frondosísimas. Este postre podemos degustarlo todo el año, ya que el higo seco permite ser consumido durante las cuatro estaciones.

PREPARACIÓN

- Se les quita los rabillos a los higos y las pasas, para que absorban mejor los diferentes ingredientes, se pone el vino dulce en un recipiente adecuado, se echan los higos y las pasas y se ponen aproximadamente a calentar unos 30 minutos a fuego lento, unos diez minutos antes de finalizar la cocción, es decir a los veinte minutos de comenzar, se añaden los piñones, la canela y los 2 limones troceados, y por último se le añade el zumo de 2 naranjas.

- Una vez terminada la cocción se dejan dos horas, como mínimo, macerando.

CONSEJO

Una vez terminado el macerado y que esté completamente frío el postre, lo podremos guardar en la nevera, y se podrá añadir vino dulce en caso de que se vaya consumiendo. Se recomienda que todos los productos citados sean de Málaga por sus características y sabor.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

La Alegría
C/ Marín García, nº 10
Málaga
Teléfono: 667 264 563

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1 Kg de higos, 2 naranjas, ½ de pasas, 6 ramitas de canela, ¼ de piñones, 3 litros de vino dulce, 2 limones.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Bajo.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

mOUSSE DE HIGOS

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

El higo es un fruto típico malagueño que imprime un carácter muy especial a los platos que cuentan con él entre sus ingredientes, enriqueciéndolos y haciéndolos característicos de nuestra tierra. Podemos acompañar este postre con una copa de vino de Málaga para conseguir un perfecto maridaje.

PREPARACIÓN

- Se cuecen los higos con agua y una cucharada de azúcar. Se montan las yemas con 750 gr de azúcar a 70°. Se ponen los higos en la batidora y se baten hasta que quede una pasta fina.

- Se mezclan con las yemas montadas.

- Se monta la nata, se mezcla con la preparación anterior y se vierte en los recipientes.

CONSEJO

Los higos deben ser secos y de Málaga. Comer frío.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Savoy II
C/ Avda. de la Aurora, nº 1
Málaga
Teléfono: 952 340 012

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 300 gr de higos secos, 5 yemas de huevo, azúcar, nata.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Bajo.

Dificultad: Media.

m MANZANAS ASADAS AL VINO DE MÁLAGA



DESCRIPCIÓN

Considerado por la Biblia como el fruto prohibido por excelencia, el ingrediente principal de este postre se puede encontrar en los mercados casi todo el año. La manzana se introdujo en la Península por romanos y árabes, siendo España hoy en día uno de los principales productores.

En Bakalito hemos conseguido que la manzana acompañada del vino de Málaga formule un postre dulce y aromático que será la delicia de quien lo saboree.

PREPARACIÓN

- Se descorazonan las manzanas, pudiendo utilizar un descorazonador para evitar que se rompan y se colocan en una placa de horno. Se rellena el hueco del corazón con canela, azúcar y vino de Málaga, siendo generoso con este último, bautizando todas las piezas.

- Se hornean las manzanas durante 20 ó 25 minutos a 180°.

CONSEJO

Si las manzanas son golden, variedad que se puede encontrar en el mercado casi todo el año, hay que tener en cuenta que se cocerán en menos tiempo. Este postre se puede acompañar con una copa de vino moscatel de Málaga frío, siendo esta una combinación perfecta.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Bakalito

C/ Bienvenida, 1, 2
29003 Málaga
Teléfono: 952 321 906

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Manzanas (la variedad reineta es la más jugosa y azucarada), canela molida, azúcar, vino dulce de Málaga.

Temporada: Todo el año.

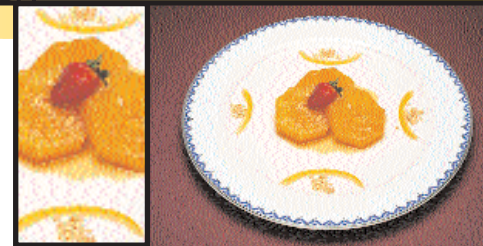
Tiempo: Bajo.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

n NARANJAS AL VINO DE MÁLAGA

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Málaga es pródiga en los dos elementos que forman este plato. Las naranjas son buenas en casi toda la provincia, aunque es quizás en Coín y en la vega del Guadalhorce -tierras de Alora, Pizarra y Cártama- donde se producen las de mejor calidad. Se ha dicho que la naranja es hija predilecta del sol, cuyos rayos se reflejan brillantes en su pulpa al ser cortada. Entre las muchas vitaminas que posee el fruto, la más importante es la C, calculando que con 200 gramos de naranja al día quedan satisfechas las necesidades de dicha vitamina para un adulto.

España ocupa uno de los primeros lugares entre los países que en el mundo producen naranjas. Puede decirse que en Málaga aparece este fruto en el primer siglo de nuestra era. Se trata de la "naranja amarga", ya que la "dulce" llegó más tarde. Se cree que su localización inicial fue en China, cuyo nombre sirvió para bautizar a una de las especias.

Quien más bellas palabras ha escrito al vino de Málaga es nuestro poeta Salvador Rueda:

*Envidia de las rosas orientales,
en el alma, suavísima, penetra;
él enciende el valor y el heroísmo,
y engendra sin cesar mundos de ideas;
alienta en él la vida en cada gota,
y en él la inspiración bebe el poeta (...)*

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 naranjas, 100 gr de mermelada de melocotón, 1 palo de canela, 1/4 l. de vino de Málaga, 50 gr de almendras y nata.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 30 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

PREPARACIÓN

- Se pelan las naranjas cuidadosamente y se cortan en rodajas medianas.

- Se corta en tiras la piel de una de ellas y se pone al fuego en un cazo, junto con el zumo de naranja, la mermelada y un palo de canela.

- A continuación, se añaden las rodajas de naranjas y se bañan con el vino de Málaga.

- Cuando esté lista la preparación, se pasa a una fuente y se espolvorea con almendras muy picadas.

CONSEJO

Se puede adornar con nata montada. Esta receta se puede preparar también con pomelos, teniendo en cuenta que, además de la mermelada, habrá que añadir alguna cantidad de azúcar.

PANNA COTTA Y HELADO CREMOSO DE MOCA



DESCRIPCIÓN

La panna cotta es un postre sabrosísimo lleno de matices y suaves sabores. Santiago sugiere probar este postre en primavera, probablemente la estación con mejor clima en esta ciudad privilegiada, sentado en una terraza oliendo a mar con una compañía agradable, de conversación tranquila y sosegada, para apreciar el sin fin de sensaciones que brinda este postre.

PREPARACIÓN

- Para la panna cotta, se calienta la leche y la nata con el anís estrellado. Se agrega el azúcar. Se añade la gelatina previamente hidratada.

- Para el gelee, se prepara un almibar y cuando aún esté caliente (pero no hirviendo) se mete la fresa. Se deja 24 horas para que la fresa suelte su jugo. Se coloca y se vuelve a calentar para añadir la gelatina previamente hidratada.

- Para el helado de moca, se hace una crema inglesa con la leche, yema y azúcar y se añade el café. Se congela. Se pasa por la batidora antes de su utilización para que el helado quede más cremoso.

- Una vez que la panna cotta haya cuajado se pone el gelee cubriéndola y se deja que este también cuaje.

- Para servirlo, se corta un trozo y se coloca en un plato decorándolo con algún coulis. Se bate el helado y se pone una Kenelle al lado de la panna cotta.

CONSEJO

Una vez hecha la panna cotta, se debe dejar reposar hasta que esté compacta

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Santiago

Paseo marítimo, nº 5

Marbella

Teléfono: 952 770 078

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Panna cotta: 800 gr de nata, 250 gr de leche, 180 gr de azúcar, 8 hojas de gelatina, 1 anís estrellado.

Gelee: 5 fresas, 500 gr de agua, 500 gr de azúcar, 8 hojas de gelatina.

Helado de moca: 1 litro de leche, 8 yemas, 200 gr de azúcar, 200 ml de café solo.

Temporada: Primavera.

Tiempo: 24 horas.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

PESTIÑOS

DESCRIPCIÓN

Características de amplias zonas de Andalucía y de La Mancha son las llamadas 'flores' o 'frutas de sartén', entre las que, entre nosotros, destacan los pestiños.

Los pestiños son dulces típicos de épocas navideñas y, aunque pueden encontrarse en las confiterías, la tradición generalmente los ha encerrado en conventos y monasterios. Una vez reconquistada Andalucía, la elaboración genuinamente morisca de buñuelos, flores, pestiños y otros dulces, se refugió misteriosamente en las casas de religión. En el convento de las Carmelitas Descalzas de Antequera, previo encargo, preparan unos deliciosos pestiños. Hierven el aceite con matalahúva, añadiendo sal, vino, harina, zumo de naranja y ajonjolí. Aclaran estas monjas que sus pestiños difieren de los que se hacen en otros conventos, porque no llevan relleno de cabello de ángel o crema de batata.

Juan Valera en su novela "Juanita la Larga" se refería a su personaje diciendo que era *"una especialista maravillosa para las frutas de sartén, de modo que en los días que preceden a la Semana Santa no daba paz a la mano ni a la mente, acudiendo a las casas de los hermanos mayores de las cofradías, para hacer los esponjosos hoyudos, los gorros y los exquisitos pestiños que se deshacen en la boca"*.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

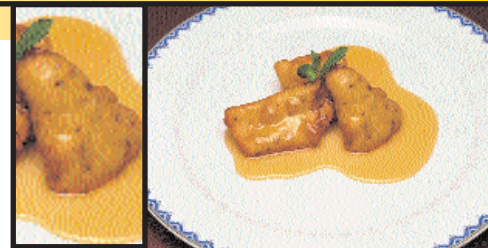
Ingredientes: 300 gr de harina, 1/4 l. de aceite, 50 gr de azúcar, 50 gr de anises, 1/4 l. de vino blanco, 300 gr de miel, 1 limón, agua y canela.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.



En Málaga, en tiempo de Cuaresma, si hay suerte, pueden encontrarse en el convento de Santa Ana del Císter o en el monasterio de la Madre de Dios de las Madres Agustinas Ermitañas, de Antequera.

PREPARACIÓN

- Se pone a calentar aceite en una sartén y se frie en él una cáscara de limón, que se retira cuando esté dorada. Se echan unos anises y se deja enfriar el aceite.

- En un recipiente se mezcla este aceite con el vino y la harina y se amasa sobre una superficie lisa, previamente espolvoreada con harina.

- Se deja reposar media hora aproximadamente y se estira la masa con un rodillo hasta que quede muy fina. Se corta en tiras rectangulares de 3 centímetros de ancho por 5 de largo que se doblan, uniendo los extremos. Se frien en aceite abundante y bien caliente y se escurren.

- En un cazo se pone a hervir la miel con unas cucharadas de agua y se retira cuando haya dado un hervor. En este almibar se bañan los pestiños y se escurren sobre una rejilla.

CONSEJO

También se pueden preparar sin miel, cubriéndolos, una vez fritos, con azúcar y canela en polvo.

pOLVO DE BATATAS



DESCRIPCIÓN

La batata callejera era algo consustancial con la vida malagueña. Cuando llegaba el invierno, a pesar de que sus fríos son tan livianos en nuestra tierra, en las calles y plazas aparecían vendedores de batatas bien calientes que asaban en sus modestos hornillos. El paseante se entretenía comiéndolas y calentando tanto su estómago como sus manos.

Francisco Bejarano, más conocido como "Paco Percheles", en un artículo añoraba esta costumbre malagueña. Decía que antes -escribe en 1944- había mayor delicadeza para tratar las batatas. En una canasta grande, se disponían sobre un blando lecho de sacos de arpillero y se colocaban ordenadamente "por categorías", es decir, según su vitola y tamaño. "Acabaditas de asar, se las arropaba para que conservaran el calor, evitando el resecamiento que el aire había de producirles".

La receta que ofrecemos es alimenticia y no muy costosa, aunque requiere un cierto tiempo de preparación.

En una receta de la Abadía Cisterciense de Santa Ana, cuya actividad dulcera data de 1604, se dice que les fue facilitada por un padre Trinitario, quien advertía a las religiosas que se trataba de un producto muy laborioso.

PREPARACIÓN

- En una cacerola con agua abundante se cuecen las batatas.

- Cuando estén tiernas, se les quita la piel y se pasan por el pasapuré.

- En otro cacharro se pone un poco de agua y azúcar para preparar el almíbar. Cuando esté hecho, se le agregan virutas de limón y el puré de batatas.

- Se mueve esta mezcla, en caliente, hasta conseguir que espese.

- Se pasa a recipientes de cristal y puede servirse caliente o frío.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 1/2 Kg de batatas, 250 gr de azúcar, 1 limón y agua.

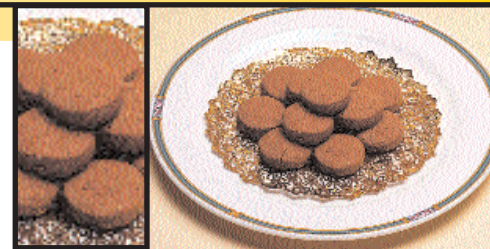
Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

pOLVORONES



DESCRIPCIÓN

Independientemente de que los polvorones se coman en cualquier época del año, su verdadero tiempo es el de Navidad. En estas festividades, el polvorón debe aparecer inexcusablemente junto a los turrónes de Jijona y los mazapanes de Toledo. La fama especial se la llevan los polvorones conventuales, destacando sobre todo la producción de Antequera.

El cordobés Fernández de Mesa estima que los polvorones pueden llevar avellanas o chocolate, en vez de almendras molidas. Y, defensor del aceite, añade en su receta: *"Con aceite de oliva no tendrá problemas de colesterol, no tendrá problemas de coronarias; es comer con una medicina, especialmente si se toma crudo. Cuando yo era niño, los aceites estaban mucho menos cuidados que ahora. Recuerdo que la solución era quemarlos un poco en la sartén con mondaduras de naranja o de limón y una rebanada de pan. Pierden parte de sus defectos, pero también de sus beneficios. Hoy día, en el mercado, hay suficientes clases de aceites de alta calidad, prácticamente sin acidez, rayando algunos en la perfección, para tener que hacer este tipo de inventos"*.

Los polvorones, como otros muchos productos de la dulcería andaluza, se pueden elaborar con manteca. Recordemos que existen unos dulces que se llaman "mantecados".

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 250 gr de harina, 125 gr de manteca de cerdo, 100 gr de azúcar, 75 gr de almendras molidas, canela, licor, aceite.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 1 hora.

Coste: Bajo.

Dificultad: Baja.

PREPARACIÓN

- Se unta muy ligeramente de aceite una sartén de hierro y se pone a fuego lento. Se va echando harina poco a poco, removiendo con una cuchara de madera, para evitar que se pegue. Debe quedar tostada, de color caramelo.

- Se deja enfriar y se le añade aceite o manteca de cerdo, azúcar, almendras molidas, un poco de canela y unas copas de licor. Se amasa todo ello hasta conseguir una mezcla perfecta.

- Se extiende la masa sin demasiado grosor sobre una superficie de madera y se va cortando, con un molde apropiado o bien con un vaso.

- Formados los polvorones, se envuelve cada unidad en papel de seda.

ROSOS DE VINO



DESCRIPCIÓN

Esta receta de rosos de vino procede de doña Remedios Molina, del pueblo de Arenas, en la Axarquía.

Es sencilla y, con ligeras variantes, puede encontrarse en otros lugares, no sólo de Málaga sino de Andalucía y en casi toda España. La escritora Carmen de Burgos (más conocida como Colombine) recoge una de Priego, en Córdoba, muy parecida a la del pueblo de Arenas en la que se recomienda que *"para formar los rosos se tomará la masa en porciones, para sobarla muy bien, pues en lo bien trabajada consiste el salir de más mérito; el horno ha de estar como después de sacar el pan blanco"*.

En La Mancha también se hacen rosos de vino, aunque poniéndoles avellanas tostadas molidas, limón rallado y un poco de canela en rama.

Las monjas del Cister de Málaga suelen preparar unos estupendos rosos de vino. En otra receta conventual, los rosos se hacen, además de con los elementos mencionados, con anisetes molidos y anís dulce, recomendándose que, una vez hecha la masa y trabajada sobre el mármol, antes de darle forma de rosos se deje reposar durante horas.

PREPARACIÓN

- Para preparar la masa, se mezclan los huevos, raspaduras de limón, azúcar, leche, vino de Málaga, harina, levadura y aceite frito pero frío, y se trabaja bien el conjunto hasta la masa resulte homogénea.

- Se deja reposar unos minutos y a continuación, enrollando con las manos, se hacen los rosos del tamaño deseado.

- Se fríen en una sartén con aceite, procurando que no se quemen y se ponen a secar. Seguidamente, se pasan ligeramente por aguardiente y azúcar en polvo.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 300 gr de harina, 2 huevos, 1 limón, 100 gr de azúcar, leche, vino de Málaga, levadura, aguardiente, azúcar en polvo y aceite.

Temporada: Otoño-invierno.

Tiempo: 45 minutos.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.

TARTA DE COCO

PATRONATO DE TURISMO
& CONVENTION BUREAU



DESCRIPCIÓN

Este mesón está situado en un callejón cuyo nombre nos recuerda al ingeniero Fernando Lesseps que hizo posible la construcción del Canal de Suez. Como no podía ser menos, Málaga le dedicó esta calle sin salida a aquel que fue el precursor de comunicar los mundos a través de canales marítimos, suponemos que con la intención de si algún día levantara la cabeza pudiera comunicar calle Nueva que es desde donde parte este callejón, con el río Guadalmedina, contrasentido muy propio de nuestra simpática tierra que siempre nos depara graciosas curiosidades. Si tuviéramos que ubicar al viajero para que localizara este mesón le diríamos que se encuentra yendo por calle Nueva desde la plaza de la Constitución, la primera a la derecha y al fondo.

En este lugar una familia, la de Paco Viñolo y unos empleados con cierta antigüedad nos ofrecen como en el caso de esta receta unos platos de extremada calidad por la materia prima en ella empleada y los platos típicos de la cocina malagueña, casi a diario. La tarta de coco, lo sabemos por experiencia, es de los postres más demandados en este local, es obvio decir que lleva de apellido esta tarta la de casero. Prueben sus platos y sus postres. Son unos estupendos profesionales que hacen que usted se pueda sentir incluso mejor que en casa.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 100 gr de azúcar para el caramelo, 6 claras, 9 yemas, 740 gr de leche condensada, 100 gr de coco rallado, 1 litro de leche entera.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

PREPARACIÓN

- Se separan 6 claras y se montan a punto de nieve. Se mezclan con 9 yemas, 740 gr de leche condensada, 1 litro de leche entera y 150 gr de coco rallado.

- Una vez mezclado todo se agregan las claras montadas y se vierten sobre un molde con la base caramelizada.

- Se hornea al baño María a 180° durante 1 hora.

CONSEJO

Dejar que se enfríe varias horas. Salen unas 10 porciones.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE Mesón Antonio

C/ Fernando de Lesseps, nº 7

Málaga

Teléfono: 952 223 397

ARTA DE QUESO Y MERMELADA DE FRESAS CON HELADO DE VAINILLA BOURBON



DESCRIPCIÓN

Esta receta reúne a mi humilde entender las cualidades de un gran postre. La combinación de sabores, textura y temperatura dependerá en gran parte de la calidad del producto que usemos, pero siguiendo al pie de la letra estas indicaciones a buen seguro podremos disfrutar de él.

PREPARACIÓN

- Para la tarta, se batan todos los ingredientes en un vaso americano, se enmolda y hornea a 160° unas 2 horas aproximadamente.

- Para la mermelada, se limpian las fresas, se mezclan con el azúcar y se cuecen a fuego suave hasta que confite.

- Para el helado, se calienta la leche junto con la vainilla. Cuando hierva se disuelve el estabilizante y seguidamente se desgrana la vainilla. Se batan las yemas de huevo y el azúcar y se añade la leche. Se sube hasta 80° y se deja infusionar 2 horas. Una vez frío se cuele y se pasa por la sorbetera.

CONSEJO

Mi recomendación es que si no se dispone de sorbetera, comprar el helado hecho.

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: Para la tarta: 800 gr de Philadelphia, 8 huevos, 400 gr de azúcar.

Para la mermelada: 1 Kg de fresas, 1 Kg de azúcar.

Para el helado: 1 litro de leche, 8 yemas de huevo, 1 huevo, 125 gr de azúcar, 2 ramitas de vainilla, bourbon, 20 gr de estabilizantes.

Temporada: Cualquier época del año.

Tiempo: Alto.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

ARTA NORUEGA



DESCRIPCIÓN

Expresado en términos coloquiales, esta tarta es "de lo que no hay". Es un postre prácticamente imposible de encontrar en otro establecimiento que no sea Casa Pedro. Se trata de un antiguo manjar que sólo este restaurante ha sabido mantener conservando su extraordinario sabor pues todos los ingredientes son elaborados in situ.

El contraste de sabores, colores, texturas y temperaturas lo hace indispensable para rematar un almuerzo típicamente malagueño. Pruébenlo. Alimento con una gran cantidad de calorías y rico en proteínas.

PREPARACIÓN

- Se cubre la base de una fuente con láminas de bizcocho muy fino y se emborracha con vino de Málaga. Se pone el helado y se cubre con láminas del bizcocho. Se empapa con vino de Málaga.

- Para hacer el merenge, se ponen las claras en la batidora con unas gotas de limón y se empieza a montar. Se añade el azúcar poco a poco hasta que el merengue esté brillante y haga pico. Se introduce el merengue en una manga pastelera y se cubre todo el bizcocho y se colocan los frutos secos encima del merengue.

- Se introduce al grill hasta dorar. Se calienta el brandy y se rocía con él toda la tarta antes de servir.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Casa Pedro

C/ Quitapenas, nº 57

Málaga

Teléfono: 952 290 013

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 400 gr de bizcocho, 1 copa de vino de Málaga, 4 bolas de helados variados, 400 gr de clara de huevos pasteurizados, 400 gr de azúcar, 200 gr de frutos secos variados, 1 copa de brandy.

Temporada: Todo el año.

Tiempo: Alto.

Coste: Medio.

Dificultad: Media.



DESCRIPCIÓN

El tiramisú es un postre conocidísimo gracias a la introducción de la cultura italiana en todas las cocinas del mundo. Su origen proviene del norte de Italia, cuando muy antiguamente las personas mayores se lo preparaban a los más pequeños.

Este postre casero 100% que Le tre Galline elabora en la avenida de las Américas tiene un contenido distinto al que normalmente estamos acostumbrados. Nos resulta fácil recomendar esta casa ya que predominan las mesas familiares y el binomio calidad-precio es perfecto.

PREPARACIÓN

- Se abren 4 huevos, se sacan las yemas y se baten con 120 gr de azúcar unos 10-15 minutos, se pone el "mascarpone", se bate y después se le añade una pizca de ron.

- En una bandeja se pone café caliente con azúcar. Se moja el bizcocho en el café, se pone en la bandeja en fila y se agrega la yema y el azúcar, se pone otra fila de bizcocho y así sucesivamente hasta que llegue al borde del molde.

CONSEJO

Poner en la nevera por 3 ó 4 horas.
Antes de servirlo se le rocía con Cola Cao.

ELABORADO POR EL RESTAURANTE

Le Tre Galline

Avda. Las Américas, nº 9, local 22

Málaga

Teléfono: 952 369 545

RECETA PARA CUATRO PERSONAS

Ingredientes: 4 huevos, 200 gr de azúcar, 400 gr de mascarpone (queso italiano), 3 cucharaditas de ron, 2 litros de café, 250 gr de bizcocho, 2 cucharitas de Cola Cao.

Temporada: Verano.

Tiempo: Medio.

Coste: Medio.

Dificultad: Baja.

Costa del Sol
Contact Center

¡Bienvenidos al nuevo Costa del Sol Contact Center!!!

Desde este nuevo centro de contacto, usted podrá solicitarnos toda la información turística que necesite de la provincia de Málaga y su Costa del Sol, para hacer su visita entre nosotros mucho más agradable e interesante. Puede preguntarnos sobre lugares donde ir, sitios que conocer, cómo reservar alojamientos, excursiones, billetes, etc.

No dude en contactarnos por todas las plataformas existentes: Teléfono, SMS, Email, Skype, etc.

Nuestras operadoras son:

OPERADORA 1

Nombre: Ana
Idiomas: Español, Inglés, Francés

Contacto:
Teléfono: +34 952 126 279

Si llama procedente de:
UK: (+44) 0121 286 9117
Dinamarca: (+45) 36 95 31 67
Suecia: (+46) 021 495 1427
Finlandia: (+358) 02 3619 0296
USA: (+1) 210 764 4915
SMS: +34 600 121 302
Fax: +34 952178353

Email: cdscc_op1@visitacostadelsol.com

OPERADORA 2

Nombre: Sandra
Idiomas: Español, Inglés

Contacto:
Teléfono: +34 952 126 279

Si llama procedente de:
UK: (+44) 0121 286 9118
Dinamarca: (+45) 36 95 31 68
Suecia: (+46) 021 495 1428
Finlandia: (+358) 02 3619 0297
USA: (+1) 210 764 4916
SMS: +34 600 121 303
Fax: +34 952178353

Email: cdscc_op2@visitacostadelsol.com

"Usted puede escribirnos por email en cualquier idioma del planeta y le responderemos en su mismo idioma"

Abierto de 9.00 a 15.00 horas y de 16.00 a 18.00 horas de lunes a viernes

También puede llamarnos de manera gratuita a través de Skype: [cdscc_op1](https://www.skype.com/user/cdscc_op1)
Skype: [cdscc_op2](https://www.skype.com/user/cdscc_op2)